બ્રહ્મવિદ્યા દોહન

સંપૂણ જીવન, વડોદરા

બ્રહ્મવિદ્યા દોહન

સંપૂર્ણ જીવન, વડોદરા

૩૬, અજિતનાથ સોસાયટી, પાણીની ટાંકી પાસે,
કારેલીબાગ, વડોદરા - ૩૯૦૦૧૮
ફોન : ૦૨૬૫ - ૨૪૬૪૮૫૯

Brahmavidya Dohan

બ્રહ્મવિદ્યા દોહન

લેખક - પ્રકાશક :
સંપૂર્ણ જીવન વડોદરા
૩૬, અજિતનાથ સોસાયટી,
પાણીની ટાંકી પાસે, કારેલીબાગ,
વડોદરા - ૩૯૦ ૦૧૮.
ફોન : ૯૯૧૩૮૦૦૧૩૩, ૯૪૦૯૩૦૬૧૭૮
Email : sampurnajeevanvadodara@gmail.com

પ્રત : ૨૦૦૦, જુલાઈ ૨૦૨૧

Brahmavidya Dohan

ISBN (Print Book) : 9788196298340
ISBN (E-book) : 9788196278298

પ્રસ્તાવના

બ્રહ્મજ્ઞાન જાણવું તે દરેક વ્યકિતનો અધિકાર છે. શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન જાણવા ઘણા પુસ્તકો છે તેનો અભ્યાસ કરતાં વ્યકિત અનેક મુજવણો અનુભવે છે અને થાકી જાય છે.

આ પુસ્તકમાં બધા જ ઉપનિષદ્દો અને તેમાં આવતા મુખ્ય વિષયોનો એક જ પુસ્તક દ્વારા સરળ ભાષામાં તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. દરેક ઉપનિષદ્‌ને ટુંકમાં વર્ણન દ્વારા સંપૂર્ણ સમજ પડે તેવી રીતે તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેથી એક જ પુસ્તકના અભ્યાસથી વ્યકિત બ્રહ્મવિદ્યાનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ થોડા સમયમાં કરી શકે તે હેતુ છે.

હાલમાં લોકો પાસે સમયનો અભાવ હોવાથી અમે માનું છું કે આ પુસ્તક બહુ જ ઉપયોગી અને સફળ નીવડશે.

- સંપૂર્ણ - જીવન, વડોદરા.

અનુક્રમણિકા

સૃષ્ટિનું સર્જન

આપણને દેખાતી આ સુંદર સૃષ્ટિ નિત્ય નવીન દેખાય છે. તેમાં દરેક વસ્તુનું સુંદર નિર્માણ થયું છે. આ સૃષ્ટિ જીવના ઉપયોગ માટે બનેલી છે. ત્યારે વિચાર આવે કે આ સુંદર રચના કોણે કરી હશે ?

સર્વ પ્રથમ પરમાત્મા (બ્રહ્મ) એકલા જ હતા. તેમને વિચાર આવ્યો કે હું એકમાંથી અનેક થાઉં. પરમાત્માએ સૃષ્ટિની રચના કરવાનો પ્રથમ સંકલ્પ કર્યો અને પોતાનામાંથી નિમિત્ત અને ઉપાદાન કારકરૂપે સૃષ્ટિનો આવિર્ભાવ, જડ અને ચેતન સ્વરૂપે કર્યો. આ બધું પ્રગટ થતાં પહેલાં તે પરમાત્મામાં કારણ સ્વરૂપે હતું જ.

પરમાત્મા આ સૃષ્ટિના વારંવાર સર્જન અને લય કરે છે. સૃષ્ટિના સર્જનને બ્રહ્માનો દિવસ કહે છે જયારે સૃષ્ટિનો લય થાય તેને બ્રહ્માની રાત્રિ કહેવાય છે. બ્રહ્મમાંથી જેવી રીતે ક્રમશઃ બધું બહાર આવે છે તેવી જ રીતે ક્રમશઃ પાછું તેમનામાં કારણ સ્વરૂપે સમાઈ જાય છે.

એક મહાવિસ્ફોટ થતાં તેમાંથી જેમ તારા મંડળના તણખા ચારે બાજુ ફેલાય છે તેમ આખા બ્રહ્માંડમાં અનેક સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, ગ્રહો રૂપે ફેલાઈને આ બ્રહ્માંડની રચના થઈ છે. તેમાં જડ અને સજીવ સૃષ્ટિનું સર્જન થયું છે.

પરમાત્માને વૈવિધ્ય કેળવવું હતું, જેથી તેમણે પ્રકૃતિની રચના કરી. તેમાં પંચમહાભૂત અને ત્રણ ગુણ વડે જુદા જુદા કદ અને સ્વભાવના સજીવોનું સર્જન કર્યું. પરમાત્માએ મનુષ્યના કર્મફળના ભોગ માટે, જુદા જુદા ચાર લોકની- બ્રહ્મલોક, અંતરિક્ષ, પૃથ્વીલોક અને પાતાળલોકની રચના કરી. તેના પાલન માટે લોકપાલ એટલે જીવસૃષ્ટિની પણ રચના કરી. તેમાં ૮૪ લાખ યોનિ બનાવી, જેમાં મનુષ્ય યોનિને જ વિકસિત વિવેક આપ્યો છે. આ બધી યોનિ પર્યાવરણની રક્ષા માટે કરવામાં આવેલી છે, તે એક બીજા પર આધાર રાખે છે. પરમાત્મા આનંદસ્વરૂપ હતા જેથી દરેક જીવ આનંદમાં રહે તેવી વ્યવસ્થા કરી. દરેક જીવ પોતાના કર્મ અને વાસના અનુસાર વારંવાર જન્મ-મરણ પામે છે.

બ્રહ્મનો આવિર્ભાવ

બ્રહ્મ એકલા હતા. તેમણે પોતાની માયા વડે ક્રમશઃ સૃષ્ટિનો આવિર્ભાવ કર્યો. તેમનામાંથી પ્રથમ હિરણ્યગર્ભ બહાર આવ્યું છે. તેમાંથી મહત્‌તત્ત્વ બહાર આવ્યું. પછી કોની ? પ્રકૃતિ પંચમહાભૂત અને ત્રણ ગુણ બહાર આવ્યા. તેની સાથે આત્મા (ચૈતન્ય) અને અંતઃકરણનો પણ આવિર્ભાવ થયો.

આત્મા અને અંતઃકરણ મળી જીવાત્મા બન્યો. જીવાત્મા સાથે પંચમહાભૂત અને ત્રણ ગુણ મળી વિવિધ પ્રકૃતિના સજીવોનું સર્જન થયું. તેમજ પંચમહાભૂતમાંથી બધા જ જડ પદાર્થો બન્યા અને સુંદર સૃષ્ટિનું સર્જન થયું છે. તેનું સર્જન, પાલન અને લય પણ પરમાત્મા જ કરે છે.

પરમાત્માના એક અંશમાંથી આ સૃષ્ટિનો આવિર્ભાવ થયો છે તેને સાકાર વિશ્વ કહે છે. તેમણે એવી સ્વચાલિત વ્યવસ્થા ગોઠવી છે કે તેમની હાજરી માત્રથી આ વિશ્વની દરેક વસ્તુનું સંચાલન થાય છે. આ સમગ્ર વિશ્વનું સર્જન કરી તેઓ તેની અંદર કણકણમાં વસેલા છે. આપણી અંદર અંતર્યામી તરીકે રહેલા હોવા છતાં તે આપણને દેખાતા નથી પરંતુ તેમની અનુભૂતિ સતત થાય છે.

આ સમગ્ર વિશ્વનું સંચાલન બે રીતે થાય છે. વ્યષ્ટિ એટલે વ્યકિત અને સમષ્ટિ એટલે વિશ્વરૂપે તેમાં પ્રથમ સમષ્ટિની રચના કરી પછી તેમાંથી જ વ્યષ્ટિની રચના થઈ છે, જેથી વ્યષ્ટિમાં જે છે તે જ સમષ્ટિમાં છે. આપણી અંદર રહેલા દરેક અંગ અને તંત્ર સમષ્ટિ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેવી રીતે કે,

આપણા મનનું મન વૈશ્વિક મન છે.

પ્રાણનો પ્રાણ વૈશ્વિક પ્રાણ છે.

આપણી અંદરના પંચમહાભૂતો પણ વૈશ્વિક પંચમહાભૂતમાંથી આવે છે. તેમજ આપણી ઈન્દ્રિયો પણ શકિત મેળવે છે વૈશ્વિક તન્માત્રાઓમાંથી. આમ સમગ્ર વિશ્વ તાણા-વાણાની જેમ ગોઠવાયેલું છે. આ સૃષ્ટિનો જેવી રીતે ક્રમશઃ આવિર્ભાવ થયો છે. તેવી જ રીતે બધું લય વખતે પણ ક્રમશઃ પરમાત્મામાં કારણ સ્વરૂપે સમાઈ જાય છે.

સૃષ્ટિ અને પર્યાવરણ

પરમાત્માએ સૃષ્ટિનું સર્જન કરી તેના પર સુંદર પર્યાવરણની રચના કરી છે. તેને દરેક સજીવ સૃષ્ટિ તેને આનંદથી ભોગવે અને તેનું રક્ષણ કરે તે માટે કર્યું છે. પરમાત્માએ સૃષ્ટિના સર્જન સાથે પોતાના પહેલા પ્રતિનિધિ રૂપે સૂર્યનું સર્જન કર્યું છે. તેના વડે વરસાદ, વનસ્પતિ, ઔષધિ અને અન્ન પેદા થાય છે. આ સૃષ્ટિ નિત્ય નવી નવી દેખાય તેવી પરમાત્માએ વ્યવસ્થા ગોઠવી છે.

સૂર્યના તાપથી નદી, સરોવર અને સમુદ્રના પાણીનું બાષ્પીભવન થઈ વરાળ બની ઉપર જાય છે. તે ઠંડી થઈ વરસાદ રૂપે પૃથ્વી પર વરસે છે. આમ નિયમિત વરસાદ પડવાથી વનસ્પતિ ઊગે છે અને ચારે બાજુ હરિયાળી દેખાય છે. મનુષ્યને બીમારીમાં ઔષધિની જરૂર પડે, તેથી તે પણ પેદા કરી છે. આ સાથે દરેક જીવને જીવવા માટે અન્નની જરૂર પડશે તેથી અન્ન પણ પેદા કર્યું છે. શુદ્ધ હવા માટે વનસ્પતિ બનાવી છે, જે હવામાંથી સૂર્યપ્રકાશની હાજરીમાં અંગારવાયુને લઈ પ્રાણવાયુ બહાર કાઢે છે. તેથી વાતાવરણ શુદ્ધ થાય છે અને પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ જળવાય છે, જેના વડે દરેક સજીવ જીવી શકે છે.

પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ પ્રદક્ષિણા કરતી હોવાથી ત્રણ ઋતુઓ જોવા મળે છે, ઠંડી, ગરમી અને વરસાદ, જે દરેક જીવને આનંદ આપે છે અને સમૃદ્ધિ પણ આપે છે. પૃથ્વી પોતાની ધરી ઉપર સતત ફરતી હોવાથી દિવસ - રાત થાય છે. જેથી મનુષ્ય રાત્રે આરામ કરી સવારે તાજો થઈ આનંદ અને સ્ફુર્તિ અનુભવે છે.

આ સૃષ્ટિનું પર્યાવરણ સતત બદલાતું રહે છે. તે પરિવર્તનશીલ હોવાથી તેનું સર્જન અને વિસર્જન થયા કરે છે. તેની જાળવણી માટે પરમાત્માએ જીવ, વનસ્પતિ અને પંચમહાભૂતોની રચના કરી તેની સ્વચાલિત વ્યવસ્થા ગોઠવી, જેથી સૃષ્ટિ અને પર્યાવરણનું સતત સંવર્ધન થયા કરે.

સૃષ્ટિના સર્જનમાં પંચમહાભૂતનો ફાળો

સૃષ્ટિના સર્જનમાં પંચમહાભૂતનો ફાળો અગત્યનો છે. આપણને જગતમાં જે કોઈ જડ પદાર્થો દેખાય છે, જેવાં કે પહાડ, નદી, ઈમારતો, વાહનો અન્ય વસ્તુઓ તેમજ સજીવોનું શરીર આ બધું જ પંમહાભૂતનું બનેલું છે.

પંચમહાભૂત એટલે પાંચ તત્ત્વો, જેમાં આકાશ, વાયુ, તેજ, જળ અને પૃથ્વી સમાવિષ્ટ છે. સૃષ્ટિનું સર્જન થાય ત્યારે તે ક્રમશઃ બહાર આવે છે. આ પંચમહાભૂત એ પરમાત્માની અપરા પ્રકૃતિનો ભાગ છે. તે જડ અને પરિવર્તનશીલ છે. સમગ્ર બ્રહ્માંડ પણ તેમાંથી જ બનેલું છે. તે વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ બંનેમાં વ્યાપ્ત છે. આપણું મૃત્યુ થાય છે ત્યારે દેહને બાળી નાખવામાં આવે છે, અથવા દફનાવી દેવામાં આવે છે. તેથી શરીરમાં રહેલાં પંચમહાભૂત વિભાજિત થઈ સમષ્ટિમાં ભળી જાય છે. આ પંચમહાભૂત એ પરમાત્માનું આધિભૌતિક સ્વરૂપ છે.

પંચમહાભૂતનો આવિર્ભાવ :

તત્ત્વ	સ્થિતિ	જ્ઞાનેન્દ્રિય	તન્માત્રા	વિષય
આકાશ	સૂક્ષ્મ	કાન	શ્રોત્રેન્દ્રિય	શબ્દ
વાયુ	સૂક્ષ્મ	ત્વચા	સ્પર્શ	સ્પર્શ,શબ્દ
તેજ	સૂક્ષ્મ	આંખ	ચક્ષુ	રૂપ,સ્પર્શ, શબ્દ
જળ	સ્થૂળ	જીભ	રસેન્દ્રિય	રસ,રૂપ,સ્પર્શ,શબ્દ
પૃથ્વી	સ્થૂળ	નાક	ઘ્રાણેન્દ્રિય	ગંધ,રસ,રૂપ,સ્પર્શ અને શબ્દ

આમ પંચમહાભૂતનો ક્રમશઃ આવિર્ભાવ થયો છે. જયારે આકાશ તત્ત્વ બહાર આવે છે તે સૂક્ષ્મ હોય છે. પરંતુ તેમાંથી જેમ જેમ બીજા તત્ત્વોનો આવિર્ભાવ થાય છે તેમ તેમ તેમની સ્થૂળતામાં વધારો થતો જાય છે. જેમ કે આકાશ સૂક્ષ્મ છે જ્યારે જળ અને પૃથ્વી સ્થૂળ છે. આ તત્ત્વોના આવિર્ભાવ સાથે વિવિધ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, તેની તન્માત્રાઓ અને વિષયો કોષ્ટકમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ક્રમશઃ આવિર્ભાવ પામે છે.

પંચમહાભૂત તત્ત્વોની ઉપયોગિતા

પંચમહાભૂતનો પરમાત્મામાંથી આવિર્ભાવ થયો ત્યારે સર્વપ્રથમ આકાશ તત્ત્વ બહાર આવ્યું. તે સૂક્ષ્મ તત્ત્વ છે તેનો વિષય શબ્દ છે. તેના દ્વારા ધ્વનિ પ્રસારણ થઈ શકે છે, જેને કારણે સાંભળી શકાય છે.

બીજું તત્ત્વ વાયુ છે તેનો આવિર્ભાવ આકાશતત્ત્વમાંથી થાય છે. તેનો વિષય સ્પર્શ છે. તેનો ઉપયોગ પવનચક્કી વડે વિદ્યુત પેદા કરવામાં પણ થાય છે, તેને અનુભવી શકાય છે.

ત્રીજું તત્ત્વ તેજ છે. તેનો આવિર્ભાવ વાયુતત્વમાંથી થાય છે. તેનો વિષય રૂપ છે. તેનો ઉપયોગ ઉર્જાશકિત મેળવવા માટે થાય છે, તેને આંખ વડે જોઈ શકાય છે.

ચોથું તત્ત્વ જળ છે. તેનો આવિર્ભાવ તેજ તત્ત્વમાંથી થાય છે. તેનો વિષય રસ છે, જેથી જીભ વડે તેને ચાખી શકાય છે. જળતત્ત્વ વડે જળવિદ્યુત શકિત ઉત્પન્ન કરી શકાય છે અને ખેતી કરી શકાય છે. પાણી પીવા કે અન્ય કામમાં વાપરી શકાય છે.

પાંચમું તત્ત્વ પૃથ્વી છે તે જળતત્ત્વમાંથી બહાર આવે છે. તે સ્થૂળ હોવાથી જોઈ શકાય છે. તેનો વિષય ગંધ છે. જેથી નાક વડે સૂંઘી શકાય છે. પૃથ્વીની સ્થૂળતાને કારણે તે સૌનો આધાર છે. તેમાંથી અન્ન અને વનસ્પતિ પેદા થાય છે. આ પૃથ્વીની કુદરતી રચના એવી છે કે ગંદા પાણીનું સ્વયં શુદ્ધિકરણ થાય છે. ગંદા પાણીને અને કચરાને શુદ્ધ કરવા માટે જમીનમાં જીવાણું, અળશિયાં અને જીવજંતુ હોય છે, જે પાણી અને કચરાનું રૂપાંતરણ કરી શુદ્ધ પાણી અને ખાતર બનાવે છે. તેનો ફરી ઉપયોગ કરી શકાય છે.

પંચમહાભૂતનું કાર્ય જીવસૃષ્ટિ માટે આશીર્વાદ રૂપ છે. તે વ્યવસ્થા સ્વચાલિત છે. આમ, પંચમહાભૂતોનું સર્જન સૃષ્ટિ પરના જીવોને આનંદમાં રાખવા અને પર્યાવરણના શુદ્ધિકરણ માટે થયું છે. તે જડ હોવા છતાં બ્રહ્મતત્ત્વ તેમાં તિરોહિત રીતે (છુપાયેલું) રહેલું છે.

વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ

પરમાત્માએ આ સૃષ્ટિની રચના બે રીતે કરી છે, વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ, બંને પરમાત્માની પ્રકૃતિના આવિર્ભાવનું પરિણામ છે. પરમાત્માનો પ્રથમ આવિર્ભાવ સમષ્ટિ રૂપે થયો, તેમાંથી જ વ્યષ્ટિનું સર્જન થયું હોવાથી વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ એક જ છે. એટલે કે 'પિંડે સો બ્રહ્માંડે' તેમ કહેવાય છે.

વ્યષ્ટિ (આપણી અંદર રહેલું વિશ્વ) જેમાં આત્મા, પાંચ પ્રાણ, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિઓ, અંતઃકરણ, ચક્ષુ, શ્રોત્ર , મન, વાક, ત્વચા, મજ્જા, ચર્મ, માંસ, સ્નાયુ તથા અસ્થિ રહેલાં છે જેને પરમાત્માનું આધિઆત્મિક સ્વરૂપ કહે છે.

જયારે સમષ્ટિ (આપણા સિવાયનું વિશ્વ) જેમાં પંચમહાભૂતમાંથી બનેલી પૃથ્વી, અંતરિક્ષ, દ્યુલોક, દિશાઓ, અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય, ચંદ્ર, પ્રાણ વગેરે આવે છે, જેને પરમાત્માનું આધિભૌતિક સ્વરૂપ કહે છે.

આ બંને આધિભૌતિક અને આધિઆત્મિક સ્વરૂપ એક બીજાનાં પૂરક છે. આત્મા એ પરમાત્માનો આવિર્ભાવ છે, તે અંતઃકરણ સાથે મળી જીવ બને છે. તે અધિભૂતમાંથી એટલે પંચમહાભૂતમાંથી પોતાનું શરીર બનાવે છે. તેને જીવન દરમ્યાન ટકાવે છે અને મૃત્યુ પછી તેનું શરીર વિસર્જન પામી સમષ્ટિમાં ભળી જાય છે.

ટૂંકમાં વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ ઐકય ધરાવે છે. જે વ્યષ્ટિમાં છે તે જ સમષ્ટિમાં છે અને જે સમષ્ટિમાં છે તે જ વ્યષ્ટિમાં પણ છે. વ્યષ્ટિમાં આવેલી તમામ વસ્તુ સમષ્ટિ સાથે સંબંધ ધરાવે છે એટલે સમષ્ટિ અને વ્યષ્ટિ બંને એક જ છે.

આપણા મૃત્યુ પછી આપણા દેહને બાળી નાખવામાં આવે છે ત્યારે તે બળ્યા પછી પાંચ તત્ત્વોમાં વિભાજિત થઈ સમષ્ટિમાં રહેલા પંચમહાભૂતમાં ભળી જાય છે.

બ્રહ્મવિદ્યા

આ સમગ્ર સૃષ્ટિનું સર્જન કરનાર બ્રહ્મ છે. આત્મા પણ તેમનો જ અંશ છે, જે ચૈતન્ય છે. આમ આત્મા અને પરમાત્મા બંને ચૈતન્ય છે. આત્માને જાણવા માટે આત્મજ્ઞાન જાણવું જરૂરી છે. તેમજ બ્રહ્મને જાણવા માટે બ્રહ્મજ્ઞાન જાણવું જરૂરી છે. આ બધું જાણવા માટે અધ્યાત્મવિદ્યા જાણવી જરૂરી છે. તેને જ બ્રહ્મવિદ્યા કહે છે.

બ્રહ્મવિદ્યા એટલે બ્રહ્મ અને તેમની રચના વિષેનું જ્ઞાન, પરમાત્માની લીલાને જાણવી. પરમાત્મામાંથી સમગ્ર બ્રહ્માંડ જેવી રીતે બહાર આવ્યું તેવી જ રીતે તે બધું પ્રલય સમયે તેમનામાં કારણ સ્વરૂપે પરત સમાઈ જાય છે.

પરમાત્માએ વ્યષ્ટિ (આપણી) અને સમષ્ટિ (સૃષ્ટિની) રચના જડ અને ચૈતન્યરૂપે કરી સમગ્ર બ્રહ્માંડની રચના કરી છે. આ સમગ્ર રચનાનું વર્ણન બ્રહ્મવિદ્યામાં કરવામાં આવેલું છે. જેમાં આત્મા, મનુષ્યનું સર્જન, અંતઃકરણ, જીવાત્મા, ઈન્દ્રિયો, પંચકોષ, પાંચ પ્રાણ, પંચમહાભૂત, વિદ્યા, સાકાર વિશ્વ, દ્વૈત-અદ્વૈત, મૃત્યુ પછીનું જીવન, સત્-અસત્, સંભૂતિ - અસંભૂતિ, કર્મનો સિદ્ધાંત, ત્રણ ગુણ, આત્મજ્ઞાન, બ્રહ્મજ્ઞાન વિગતવાર સમજાવવામાં આવેલાં છે. આ વિષયોને વિગતવાર સમજવાથી બ્રહ્મવિદ્યાને સમજી શકાય છે.

આ બધા વિષયો ઉપનિષદોમાં વિગતવાર સમજાવવામાં આવ્યા છે. આ જ્ઞાન જાણી દરેક મનુષ્ય પોતાનું અંતઃકરણ શુદ્ધ કરી, વાસનાઓ રહિત બની બ્રહ્મલોક સુધી પહોંચી શકે છે. પરંતુ તક ચૂકી જાય તો તેના કર્મફળ અને મૃત્યુ સમયની વાસનાઓને આધારે નવો જન્મ લે છે અને મોક્ષને પામી શકતો નથી. આમ બ્રહ્મમાંથી છૂટો પડેલો જીવ ફરી બ્રહ્મને કેવી રીતે પામી શકે તે માટેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન બ્રહ્મવિદ્યામાં વિગતવાર સમજાવેલું છે. સમગ્ર સૃષ્ટિ બ્રહ્મમાંથી બની હોવાતી બધું જ અદ્વૈત સ્વરૂપ બ્રહ્મ જ છે.

અપરા – પરા વિદ્યા

આધ્યાત્મિક જ્ઞાન માટે વિદ્યા જાણવી બહુ જ જરૂરી છે. વિદ્યા બે પ્રકારની છે. અપરા અને પરા.

અપરાવિદ્યા-ભૌતિકવિદ્યા, અગ્નિવિદ્યા, જે એકાંગી વિષયોનું જ્ઞાન આપે છે.

પરાવિદ્યા - પરાવિદ્યાનું જ્ઞાન એટલે પરમાત્મા વિશેનું જ્ઞાન. તે જાણી લીધા બાદ બીજું કશું જાણવાની જરૂર રહેતી નથી. તેને આધ્યાત્મિક વિદ્યા પણ કહે છે.

આ દેખાતું વિશ્વ જે પંચમહાભૂતમાંથી બનેલું છે. તે સતત પરિવર્તનશીલ છે. તેનું જ્ઞાન આપે તેને અપરાવિદ્યા કહે છે. જયારે સૃષ્ટિનું મૂળ તથા અપરિવર્તનશીલ ભાગ એટલે આત્મા અને પરમાત્મા વિષેનું જ્ઞાન આપે તેને પરાવિદ્યા કહે છે.

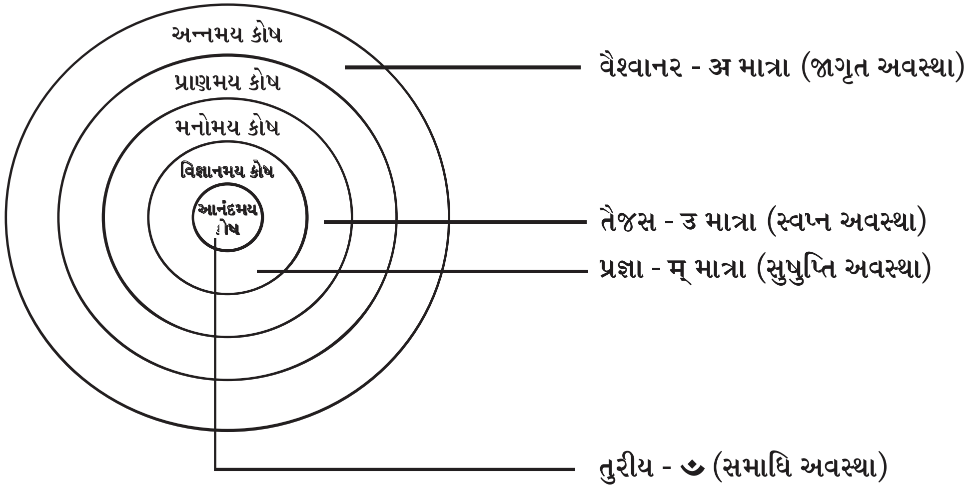
આપણા જીવનની ભૌતિક જરૂરિયાતો જેવી કે મકાન, ગાડી, સમૃદ્ધિ જે સુખ આપી શકે છે પરંતુ તેનાથી શાંતિ અને આનંદ મળી શકતાં નથી. ઉચ્ચ પ્રકારનું જીવન જીવવા માટે ફકત અપરાવિદ્યાનું જ્ઞાન પૂરતું નથી. આમ મનની કેટલીક આંતરિક જરૂરિયાતો માટે પરાવિદ્યાનું જ્ઞાન જાણવું જરૂરી છે. આજે સમાજમાં પરાવિદ્યાની ઉપેક્ષા થઈ રહી છે. લોકો ભૌતિક સમૃદ્ધિ પામી ભોગ પાછળ રચ્યા પચ્યા રહે છે અને દુઃખી થાય છે. આપણાથી અપરાવિદ્યાની ઉપેક્ષા ન કરી શકાય, તેનો જરૂર પૂરતો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

બંને વિદ્યાઓ શ્રેષ્ઠ છે. કોઈ વિદ્યા સારી કે ખરાબ નથી. પોતાના ક્ષેત્રમાં બંને ઉત્તમ છે. પરંતુ અપરાવિદ્યા એકલી હોય ત્યારે ખંડદર્શન થાય છે. માટે બંને વિદ્યાનો સમન્વય જરૂરી છે એટલે ભૌતિકવિદ્યા (ભૌતિક જીવન) તેમજ આધ્યાત્મિકવિદ્યા (આધ્યાત્મિક જીવન) નો સમન્વય જરૂરી છે. બંને સાથે હોય તો જીવન ઉત્તમ અને શ્રેષ્ઠ બની જાય છે, સાધના સફળ થાય છે.

પંચકોષ

પરમાત્માએ એકકોષીથી પંચકોષી જીવોની રચના કરી છે. અમીબા એકકોષી જીવ છે જયારે મનુષ્ય પંચકોષી જીવ હોવાથી તેની પાસે વિકસિત વિવેક છે. પરમાત્માના અંશમાંથી આત્મા બન્યો હોવાથી આત્મા પોતે આનંદમય હોવાથી તેને આનંદમય કોષ કહ્યો તેમાંથી ક્રમશઃ પ્રજ્ઞા, મન, પ્રાણ અને શરીર બહાર આવ્યાં તેને પંચકોષથી ઓળખવામાં આવે છે. આનંદસ્વરૂપ આત્મા જ પરબ્રહ્મ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે. તે સમજવા શરીરનું બંધારણ જાણવું જરૂરી છે.

પંચકોષમાં જે પહેલો અન્નમય કોષ અને બીજો પ્રાણમય કોષ બંને મળીને જીવનું સ્થૂળ શરીર બનાવે છે. મનોમય અને વિજ્ઞાનમય કોષ મળીને જીવનું સૂક્ષ્મ શરીર બનાવે છે. આનંદમય કોષ એ પ્રવૃત્ત ચૈતન્ય એટલે કે આત્મતત્ત્વ છે, જે જીવનું મુખ્ય સ્વરૂપ છે.



અન્નમય કોષ : પરમાત્મામાંથી પંચમહાભૂત બહાર આવ્યાં, પંચમહાભૂત એટલે અન્ન. જીવને જીવવા માટે શક્તિની જરૂર પડે છે આ શક્તિ તે અન્નમાંથી મેળવે છે. દરેક પ્રાણી અન્નમાંથી જ જીવન મેળવે છે અને અન્નમાં જ વિલીન થઈ જાય છે. આનંદ માટે શક્તિની જરૂર છે તે માટે અન્ન જરૂરી છે. જેથી અન્ન (જીવન જરૂરિયાતની તમામ ભૌતિક જરૂરિયાતો) પ્રથમ પગથિયું છે. આપણું શરીર અન્નમાંથી બનેલું હોવાથી તેને અન્નમય કોષ કહે છે. અન્નમય કોષ, પ્રાણ વગર ટકી ન શકે જેથી તેનો આત્મા પ્રાણમય કોષ છે.

જીવ જ્યારે નવો જન્મ લે છે ત્યારે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે ગર્ભમાં આવે છે અને અન્નમાંથી શરીર બનાવે છે. પછી ક્રમશઃ બધા કોષોનો વિકાસ થાય છે.

પ્રાણમય કોષ : આપણા શરીરને ટકાવવા પ્રાણ જરૂરી છે. તે વિવિધ રૂપે વ્યાપ્ત રહીને જીવન જરૂરી તત્ત્વોનું શરીરમાં વહન કરે છે અને શકિત આપે છે. જેના આધારે આપણું જીવન ટકે છે. જેથી પ્રાણમય કોષને અન્નમય કોષનો આત્મા કહે છે. પ્રાણના નિયમનમાં મન અગત્યનો ભાગ ભજવે છે જેથી મનોમયકોષ, પ્રાણમય કોષ પર નિયંત્રણ રાખે છે. તેથી પ્રાણમય કોષનો આત્મા મનોમય કોષ છે.

મનોમય કોષ : મનોમય કોષ એ વિચારોનો સમૂહ છે. વિચારો દ્વારા જ મનુષ્યની ઊર્ધ્વગતિ કે અધોગતિ થાય છે. મનોમય કોષ વડે જીવનું સૂક્ષ્મ શરીર બને છે. મન બધી જ માહિતી બુદ્ધિને આપે છે. બુદ્ધિ તેનો નિર્ણય લે છે. આમ મનોમય કોષનો આત્મા વિજ્ઞાનમય કોષ છે.

વિજ્ઞાનમય કોષ : વિજ્ઞાનમય કોષ ને કારણે જ આપણને પ્રજ્ઞા (બુદ્ધિ) મળે છે અને આપણી અંદર વિવેક પ્રગટે છે. જે જીવના ઊર્ધ્વીકરણ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. માનવ સિવાયના જીવોમાં આ કોષ અવિકસિત અવસ્થામાં હોવાને કારણે તે પશુ અવસ્થામાં રહે છે. માણસ વિજ્ઞાનમય કોષને કારણે જ આનંદ અનુભવે છે માટે વિજ્ઞાનમય કોષનો આત્મા આનંદમય કોષ છે.

આનંદમય કોષ : જીવની રચના માટે પરમાત્માનો આ પહેલો આવિર્ભાવ છે. જેમાં ચૈતન્ય પ્રવૃત્ત હોય છે. પરંતુ આનંદ તિરોહિત અવસ્થામાં રહે છે. જીવનું અસ્તિત્વ અને શક્તિનું મૂળ આ કોષમાં રહેલું છે, તેને આનંદમય કોષ કહે છે.

શક્તિ અન્નમય કોષનો આત્મા પ્રાણ છે.
પ્રાણમય કોષનો આત્મા મન છે.
મનોમય કોષનો આત્મા વિજ્ઞાન (બુદ્ધિ) છે.
વિજ્ઞાનમય કોષનો આત્મા આનંદ છે.

આનંદ એ જ પરમાત્માનું સાચું સ્વરૂપ છે. આપણે જે ખુશી અનુભવીએ છીએ તે આ આનંદમાંથી જ આવે છે, જેથી આપણે ચારેય કોષનું નિયમન કરી, આનંદમય રહેવું જોઈએ.

પંચકોષ અને આત્માનો સંબંધ

આપણું શરીર પાંચ કોષોનું બનેલું હોવાથી તેની મધ્યમાં આનંદમય કોષ આવેલો છે. તેના ઉપર અન્ય કોષોના આવરણ આવેલા હોવાથી આપણે આનંદ અનુભવી શકતા નથી. આ એક એક આવરણોને શુદ્ધ કરતા જઈએ તો અંતે આનંદમય કોષ જ રહે છે તે શુદ્ધ અને પવિત્ર પરમાત્માનો જ અંશ છે.

પંચકોષ અને આત્માનો સંબંધ

આપણા શરીરના પાંચ કોષો પરમાત્માના ચાર પાદ સાથે અને ૐની ચાર માત્રાઓ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. (પંચકોષમાં બતાવેલ આકૃતિ જુઓ)

પરમાત્માનો પ્રથમ પાદ - વૈશ્વાનર છે, ૐ ની માત્રા અ છે. જે અન્નમય કોષ અને પ્રાણમય કોષ સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તે જાગૃત અવસ્થા છે. તેમાં સ્થૂળનો ભોકતા જીવાત્મા છે.

પરમાત્માનો બીજો પાદ - તૈજસ છે, ૐ ની માત્રા उ છે. તે મનોમય કોષ સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તે સ્વપ્ન અવસ્થા છે. તેમાં જીવાત્મા સૂક્ષ્મનો ભોકતા છે.

પરમાત્માનો ત્રીજો પાદ - પ્રજ્ઞા છે, ૐ ની માત્રા म् છે. જે મનોમય કોષ સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તે સુષુપ્તિ અવસ્થા છે. તેમાં જીવાત્મા આનંદ ભોગવે છે.

પરમાત્માનો ચોથો પાદ - તુરીય છે, ૐ ની માત્રા ँ છે, જે આનંદમય કોષ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. તેને સમાધિ અવસ્થા કહે છે. ત્યારે જીવાત્મા આનંદમય થઈ જાય છે.

ૐ શ્રેષ્ઠ છે. પરમાત્માનું પ્રતીક છે. તેની ઉપાસના કરવાથી પરબ્રહ્મ પરમાત્માને જાણી શકાય છે. પરમાત્માના આ નિરાકાર સ્વરૂપની જ ભકિત કરવી જોઈએ. જ્યારે આત્મા શુદ્ધ બની જાય છે પછી આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચે ભેદ રહેતો નથી, દ્વૈત દૂર થાય છે. આત્મા જ પરમાત્મા છે તેવી અનુભૂતિ થાય છે.

બ્રહ્મસૂત્ર આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચેનો ભેદ સમજાવે છે કે આત્મા બે વસ્તુ નથી કરી શકતો. તે કોઈનો અંતર્યામી નથી બની શકતો અને સૃષ્ટિનું સર્જન નથી કરી શકતો. આ બે સિવાય આત્મા પરમાત્મા જેટલો જ સક્ષમ છે. આ સૃષ્ટિનું સર્જન, પાલન અને લય પરમાત્મા જ કરે છે. આમ જે પરમાત્માને જાણે છે તેને જ બ્રહ્મજ્ઞાન થાય છે. તેને સાક્ષાત્કાર થાય છે અને મોક્ષ મળે છે.

આમ, પંચકોષને સમજવાથી આત્મા અને પરમાત્માને જાણી શકાય છે.

પરમાત્મા - બ્રહ્મ અને તેમનાં સ્વરૂપો

આપણા અસ્તિત્ત્વની સભાનતા એ જ આપણું ચૈતન્ય છે. આ ચૈતન્યને જે દિશાસૂચન કરે છે તે જ બ્રહ્મ છે. આ બ્રહ્મનો એક અંશ જે આપણી અંદર છે, તેને ચૈતન્ય આત્મા કહીએ છીએ. પરમાત્માએ ઉપાદાન અને નિમિત્ત કારક બનીને સૃષ્ટિની રચના કરી છે અને તેમાં વૈવિધ્ય પણ કેળવ્યું છે. તેઓ સમસ્ત બ્રહ્માંડના શાસક અને માલિક છે. તેઓ આનંદસ્વરૂપ છે. આનંદ જ બ્રહ્મ છે. માટે તેઓ સત્, ચિત્ આનંદ કહેવાય છે. આ બ્રહ્મને જાણવા માટે જે જ્ઞાન જરૂરી છે, તેને બ્રહ્મજ્ઞાન કહે છે.

બ્રહ્મજ્ઞાન

બ્રહ્મને જાણવા માટેનું જે જ્ઞાન છે તેને બ્રહ્મજ્ઞાન કહેવાય છે.

પરમાત્મા વિષે આપણને અનેક પ્રશ્નો થાય છે કે,

"તેઓ કોણ છે" ? " છે કે નહીં" ? "કેવા છે" ?

"શું કરે છે" ? "ક્યાં રહે છે" ? "કેમ દેખાતા નથી" ?

તેમણે શામાંથી,

કેવી રીતે આ સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું હશે ?

તેનું સંચાલન કોણ કરે છે ?

મનુષ્યને કેવી રીતે બનાવ્યો હશે ?

વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિની રચના કેવી રીતે કરી હશે ?

તેનો હેતુ શું છે ?

આ પ્રશ્નોના ઉત્તર જાણવા તે જ બ્રહ્મજ્ઞાન છે.

આ સમગ્ર બ્રહ્માંડનો પરમાત્માના એક અંશમાંથી આવિર્ભાવ થયો છે કારણ કે તે પરમાત્મામાં કારણ સ્વરૂપે સ્થિત હતું જ, જે પ્રલય સમયે ફરી પરમાત્મામાં કારણ સ્વરૂપે સમાઈ જાય છે. આમ વારંવાર સર્જન અને પ્રલય થયા કરે છે.

પરમાત્મા કોને કહેવાય ?

- પરમાત્મા નિર્ગુણ - નિરાકાર અને સગુણ સાકાર બન્ને છે.
- તેઓ સ્વયં પ્રકાશિત, પ્રકાશ સ્વરૂપ, ચૈતન્ય શક્તિ છે.

- તે સર્વવ્યાપી, સર્વશક્તિમાન, સર્વજ્ઞ, સર્વોપરી, સર્વશ્રેષ્ઠ, સૂક્ષ્મ હોવા છતાં સર્વસમર્થ છે.
- દિવ્યશક્તિ અને દિવ્યચેતના છે.
- દયાળુ, શુદ્ધ, કૃપાળુ અને કરુણાના સાગર છે.
- અજન્મા, અમર, અનાદિ અને નિત્ય છે.
- તેમને જન્મ કે મૃત્યુ હોતાં નથી.
- તેઓ સત્ય અને સર્વને માન્ય છે.
- આ સૃષ્ટિ અને મનુષ્યનું સર્જન, પાલન, લય કરનાર છે.
- પ્રાણ તેમનાથી જ ગતિમાન છે.
- તેઓ સત્, ચિત્, આનંદ સ્વરૂપ છે.

પરમાત્માના ત્રણ સ્વરૂપ :

પરમાત્મા ત્રણ સ્વરૂપે વ્યાપ્ત છે અને તેઓ કણ કણમાં રહેલા છે. તેમને ત્રણ રૂપે જોઈ કે જાણી શકાય છે. તેમની માત્ર અનુભૂતિ જ થાય છે.

આધિભૌતિક : પહાડો, નદીઓ, સમુદ્ર, ધાતુઓ અને પંચમહાભૂતોથી બનેલા તમામ જડ પદાર્થો.

આધિઆત્મિક : મનુષ્ય, પ્રાણી, પક્ષી, જીવજંતુ, બેકટેરિયા અને વનસ્પતિ કે જેમાં આત્મા છે.

આધિદૈવિક : પરમાત્મા પોતે ચૈતન્ય સ્વરૂપ અને સર્વવ્યાપી છે.

આ ત્રણેય સ્વરૂપે સમજવાથી આપણને પરમાત્માનાં દર્શન કણકણમાં થાય છે.

પરમાત્માની આટલી સ્પષ્ટતા કરવા છતાં પ્રશ્ન થાય છે કે પરમાત્મા કેમ દેખાતા નથી ? આ માટે થોડાં ઉદાહરણો દ્વારા સમજીશું.

ઈલેકિટ્રસિટી ઘરમાં આવે છે તે દેખાતી નથી પરંતુ સ્વિચ દબાવતાં પંખો ચાલુ થાય છે, ટીવી ચાલુ થાય છે, ફ્રિજ ચાલે છે ત્યારે આપણને ખ્યાલ આવે છે કે ઈલેકિટ્રસિટી છે. આમ ઈલેકિટ્રસિટી છે તેની અનુભૂતિ થાય છે તેમ પરમાત્માનું પણ એવું જ છે પરમાત્મા દેખાતા નથી પરંતુ તેમની અનુભૂતિ સતત થાય જ છે .

આપણું હૃદય ૨૪ કલાક ચાલે છે. તેને પરમાત્મા જ ચલાવે છે તેની માત્ર અનુભૂતિ જ થાય છે.

મીઠાનો ગાંગડો પાણીમાં નાખી હલાવવાથી ઓગળી જાય છે. પછી તે દેખાતો નથી પરંતુ પાણીનો સ્વાદ ચાખવાથી તે ખારું લાગે છે અને તેમાં મીઠું છે તેવી અનુભૂતિ થાય છે. તો પરમાત્મા પણ દેખાતા નથી પણ તેઓ કણકણમાં રહેલા હોવાથી તેમની સર્વત્ર અનુભૂતિ થાય છે.

આ સૃષ્ટિનું સર્જન પરમાત્માએ જેમ કરોળિયો પોતાની અંદરથી જ પોતાની લાળમાંથી જાળું બનાવે છે, તેવી જ રીતે પરમાત્મામાંથી આ સૃષ્ટિનું સર્જન થાય છે અને અંત સમયે બધું તેમનામાં કારણ સ્વરૂપે પરત સમાઈ જાય છે.

જેવી રીતે વડના ટેટામાં રહેલા બીજમાંથી વડનું ઝાડ બને છે અને તે જ વડમાંથી ફરી બીજ બને છે, તે સૂક્ષ્મ બીજમાં આખો વડ રહેલો છે. તેવી જ રીતે આ સૃષ્ટિ પરમાત્મામાં કારણ સ્વરૂપે રહેલી છે. તેનો વારંવાર સર્જન અને લય થયા કરે છે.

કુંભાર ઘડો બનાવે છે ત્યારે માટી ઉપાદાન છે અને પોતે નિમિત્ત છે આમ બંને અલગ છે. જ્યારે પરમાત્મા આ સૃષ્ટિનું સર્જન પોતે જ ઉપાદાન અને નિમિત્ત બનીને કરે છે.

પરમાત્માએ આ સૃષ્ટિની સુંદર સ્વચાલિત વ્યવસ્થા કરી છે. તેમાં તેઓ કણકણમાં રહેલા છે. તેમ જ આપણા હૃદયમાં અંતર્યામી તરીકે પણ રહેલા છે. ત્રણે કાળ ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય પર શાસન કરે છે. આ પરમ તત્ત્વ બધામાં સૂક્ષ્મ રૂપે રહેલું છે. તેના એક અંશમાંથી આ સૃષ્ટિ બની છે, જેથી તેમના સહયોગ વગર કંઈ જ થઈ શકે નહીં.

પંચકોષ અને આત્માનો સંબંધ

પૃથ્વી પરના દરેક જીવના જીવનનું આયોજન પરમાત્માના હાથમાં છે કારણ કે સર્વભૂતોમાં પરમાત્મા રહેલા છે અને પરમાત્મામાં સર્વભૂતો રહેલાં છે. પરંતુ જીવ જયારે પરમાત્માના સામર્થ્યને જાણી લે છે, પછી તે કોઈના પ્રત્યે રાગ-દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, નિંદા કરતો નથી. તેના અહંતા, મમતા અને સર્વ પ્રકારના સંશયો નષ્ટ થઈ જાય છે.

સાધકને પરમાત્મા પર પૂર્ણ શ્રદ્ધા થાય છે ત્યારે તેને સર્વત્ર પરમાત્માનાં દર્શન થાય છે અને ચિત્તમાં અદ્વૈતભાવ જાગે છે. ત્યારે તે જીવતેજીવ અમર થઈ જાય છે. આ જીવનમાં જ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અને મૃત્યુ પછી તે બ્રહ્મલોકને પામે છે.

નાશરહિત શ્રેષ્ઠ તત્ત્વ તે જ બ્રહ્મ છે. ૐ એ બ્રહ્મનો વાચક છે, જેથી ૐ એ જ બ્રહ્મ નો અવલંબ છે. આવા પરમાત્માને જાણવા માટે અજ્ઞાનતાનો પડદો દૂર થાય છે ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે “આ તો હું જ છું.” જે અજ્ઞાની પરમાત્માને આ ભાવથી ન જુએ તે પરમાત્માથી બહુ દૂર છે. આ જગતનો આધાર અને કારણ પરમાત્મા જ છે, તેથી તે બધે જ પરિપૂર્ણ છે. પરંતુ શ્રદ્ધા અને પ્રેમ વગરના મનુષ્યને નથી દેખાતા કે નથી અનુભવાતા.

જ્યાં સુધી મન અને ઈન્દ્રિયો અંતર્મુખી નહીં બને ત્યાં સુધી પરમાત્માની અનુભૂતિ નહીં થાય. કારણ કે તેઓ શબ્દરહિત, સ્પર્શરહિત, રૂપરહિત, રસરહિત અને ગંધરહિત હોવાથી ઈન્દ્રિયો તેમને જાણી શકતી નથી. તેઓ મનુષ્યરૂપે કે પ્રાણીરૂપે જન્મ લેતા નથી, નિરાકાર સ્વરૂપ છે.

આત્મા

ઈન્દ્રિયો કરતાં વિષય બળવાન છે,
વિષય કરતાં મન બળવાન છે,
મન કરતાં બુદ્ધિ બળવાન છે, અને
બુદ્ધિ કરતાં આત્મા શ્રેષ્ઠ છે,
તે પરમાત્માનો અંશ છે અને પરમાત્મા જેવો જ છે.

આત્મજ્ઞાન : દરેક મનુષ્ય હું .... હું..... કરે છે તે જ આત્મા, નહીં કે પંચમહાભૂતમાંથી બનેલું શરીર, 'હું એટલે જ આત્મા.' તે આપણી અંદર અંતર્યામી રૂપે રહેલો છે, તે ચૈતન્ય સ્વરૂપ, અપરિવર્તનશીલ છે. તેને વિષે અનેક પ્રશ્નો ઉદ્ભવે છે. તેની જાણકારી મેળવવી તેને આત્મજ્ઞાન કહે છે.

હું કોણ છું ?
હું કયાંથી આવ્યો છું ?
હું કયાં જવાનો છું ?
હું કોનો છું ?
હું શું કામ આવ્યો છું અને શું કરી રહ્યો છું ?
મારું આ જગતમાં આવવાનું પ્રયોજન શું છે?

આત્માની ઓળખ

- આત્મા પરમાત્માનો અંશ છે, તે બિંદુ સ્વરૂપ છે.
- આત્મા અજર, અમર, અવિનાશી, ચૈતન્યશકિત છે.
- આત્મા આનંદસ્વરૂપ, પ્રેમસ્વરૂપ, શાંતસ્વરૂપ છે.
- આત્મા અને શરીર અલગ છે.
- આત્મા કાયમી અને સત્ય છે.
- આત્મા આપણી અંદર રહેલો છે.
- તે સારથિરૂપે શરીરનું સંચાલન કરે છે.
- આત્મા શરીર છોડી ચાલ્યો જાય, તેને મૃત્યુ કહે છે.

આત્મા અને પરમાત્મા નાશરહિત છે, બાકીનું બધું નાશવંત છે.

આત્મા કયારેય જન્મ્યો નથી માટે તેનું મૃત્યુ શકય નથી. તેનામાં કોઈ પરિવર્તન આવતું નથી, જેથી તે ક્ષય અને વૃદ્ધિથી રહિત છે. શરીરનો નાશ થાય ત્યારે પણ આત્માને કંઈ થતું નથી કારણ કે આત્મા અને દેહ બંને અલગ છે. આત્મા કદી મરતો, મરાતો કે હણાતો નથી. મનુષ્ય મરે છે ત્યારે ફકત શરીર જ મરે છે, જે નાશવંત છે. આત્મા તો નવું શરીર ધારણ કરે છે.

આત્મા સૂક્ષ્મ અણુ જેવો હોવાથી જોઈ શકાતો નથી પરંતુ તે શક્તિશાળી છે કારણ કે તે પરમાત્માનો અંશ છે. આત્મા દરેક જીવમાં સમાનભાવે રહેલો છે. વૈવિધ્યતાને કારણે વ્યક્તિના જુદા જદા માપને કારણે આપણને જુદો દેખાય છે. કીડીમાં અને હાથીમાં આત્મા સમાનભાવે રહેલો છે. જીવના ભૌતિક કદ સાથે તેને સંબંધ નથી કારણ કે તે તત્ત્વ છે. તે ચૈતન્ય સ્વરૂપે આપણી અંદર આવેલો હોવાથી શરીર હલન ચલન અને બધી જ ક્રિયાઓ કરે છે. તેના વગર આ દેહ કંઈ જ કરી શકતો નથી, માટે આત્મા મનુષ્યના જીવનનો આધાર છે.

આત્મા + અંતઃકરણ = જીવાત્મા

જીવાત્મા + પંચમહાભૂતનું શરીર = મનુષ્ય

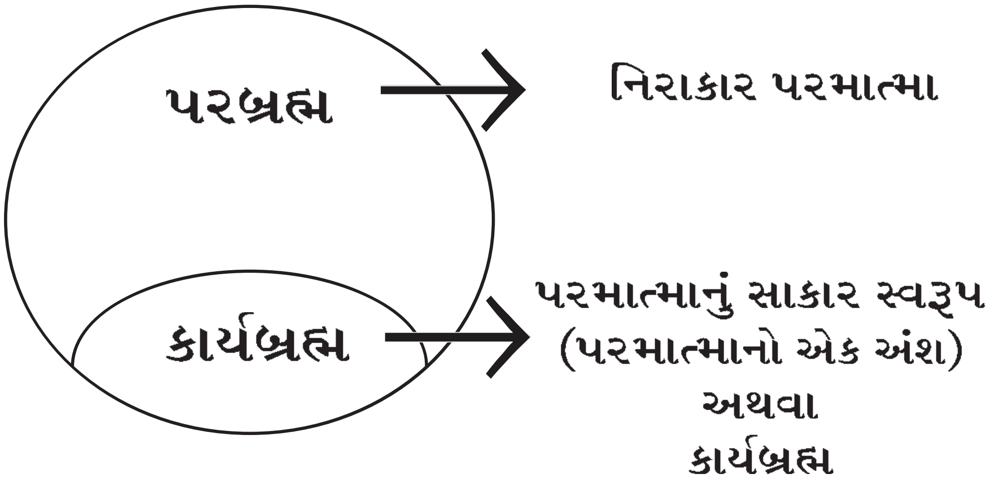
આત્મા દરેકની અંદર રહેતો હોવા છતાં જીવાત્માના ભાવોથી લેપાયમાન થતો નથી. આત્મા- પરમાત્મા બંને નિર્લેપ છે.

આપણે કંઈ પણ કરતાં પહેલાં આત્માનો અવાજ સાંભળવો જોઈએ. જે આત્માનો અવાજ સાંભળે છે તે પોતાની આસપાસ, દેવલોક (સ્વર્ગ) ઊભું કરે છે. જે નથી સાંભળતો તે નરક ઊભું કરે છે. માટે આત્માને શ્રદ્ધાપૂર્વક તત્ત્વભાવથી જાણવો જોઈએ.

જયારે આત્મજ્ઞાન થાય છે ત્યારપછી માણસનું અજ્ઞાન દૂર થાય છે. તેની અહંતા મમતા, કામનાઓ દૂર થાય છે. પછી તે વિકામ સકામ કર્મ કરતો નથી, ફકત નિષ્કામ કર્મ જ કરે છે અને તેની વાસનાઓ નષ્ટ થઈ જાય છે. પછી તે જીવતેજીવ અમર થઈ જાય છે અર્થાત્ શરીર રહેવા છતાં તે બ્રહ્મભાવને પ્રાપ્ત થઈ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે અને અમર થઈ જાય છે. આટલો જ શાસ્ત્રોનો ઉપદેશ છે.

પરબ્રહ્મ અને કાર્યબ્રહ્મ :

પરમાત્માએ પોતાના એક અંશમાંથી આ સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું છે. જેને કાર્યબ્રહ્મ કહે છે.



પરબ્રહ્મ : પરમાત્મા નિરાકાર, સર્વસમર્થ, ચૈતન્ય સ્વરૂપ હોવાથી તેમણે સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું છે. તેઓ અજન્મા અને આનંદ સ્વરૂપ છે. તેમણે પોતાનો એક અંશ પ્રકાશિત કર્યો અને સમગ્ર બ્રહ્માંડની રચના જડ અને ચૈતન્ય સ્વરૂપે થઈ.

કાર્યબ્રહ્મ : પરમાત્માના એક અંશનો આવિર્ભાવ થતાં હાલતું ચાલતું અને ચૈતન્ય સ્વરૂપે જે સર્જન થયું તે દેખીતા વિશ્વને કાર્યબ્રહ્મ કહે છે. તેને પરમાત્માનું સાકાર સ્વરૂપ પણ કહી શકાય. જે આપણને જગત સ્વરૂપે દેખાય છે.

આ દેખાતું વિશ્વ જેને સાકાર બ્રહ્મ કહે છે તે પરિવર્તનશીલ હોવાથી બદલાતું રહે છે. આ સાકાર બ્રહ્મનું મૂળ નિરાકાર બ્રહ્મમાં રહેલું છે. પરમાત્માના આ બંને સ્વરૂપ મળીને પૂર્ણ બ્રહ્મ બને છે. સૃષ્ટિના અંત સમયે સાકાર બ્રહ્મનો લય થઈ પરમાત્મામાં કારણ સ્વરૂપે સમાઈ જાય છે. તેનો પરમાત્મા પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે વારંવાર સર્જન અને લય કરે છે.

અંત : કરણ

અંતઃકરણ એટલે સૂક્ષ્મ શરીર. અંતઃકરણમાં મન,બુદ્ધિ, ચિત્ત, અને અહંકારનો સમાવેશ થાય છે. પરમાત્માને વૈવિધ્ય કેળવવું હતું તે માટે અંતઃકરણની રચના કરી, તે બહુજ અગત્યનું છે. તેની સાથે મનુષ્યની વૃત્તિઓ અને વાસનાઓ જોડાયેલી હોય છે. તે નવા જન્મમાં સંસ્કાર, પ્રકૃતિ, સ્વભાવ સાથે લઈને આવે છે. આત્મા પર આ અંતઃકરણનું આવરણ આવતાં તે જીવાત્મા બને છે.

અંતઃકરણ જન્મ - મૃત્યુના ચક્રનો એટલે પુનર્જન્મનો આધાર છે. જ્યાં સુધી અંતઃકરણ શુદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી તે અનેક જન્મો સુધી મનુષ્યની સાથે જ રહે છે. તે પ્રમાણેના સંસ્કારો વ્યકિતમાં જોવા મળે છે.

જીવાત્મા પોતાના અંતઃકરણને શુદ્ધ કરવા અધ્યાત્મ જ્ઞાન વડે પુરુષાર્થ કરવાથી બદલી શકે છે. જયારે અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે ત્યારે જ મોક્ષ મળે છે અને ફરી જન્મ લેવો પડતો નથી આ અંતઃકરણ પણ પરમાત્મામાંથી જ આવ્યું છે.

વિજ્ઞાન શું કહે છે ?

આપણા કોષના ન્યૂકલીઅસ માં DNA હોય છે. જે પ્રોટીનનો બનેલો હોય છે. પ્રોટીનથી જીન્સ બને છે. જીન્સથી ક્રોમોસોમ બને છે. ક્રોમોસોમથી DNA બને છે. આ DNA દરેકનાં અલગ અલગ હોય છે.

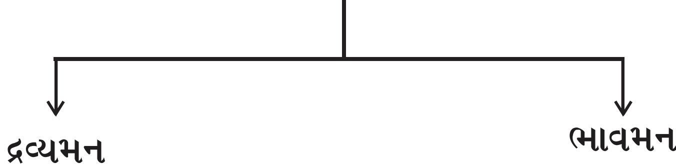
તેવી જ રીતે મનુષ્યના બંધારણમાં અંતઃકરણ આવેલું છે. તેમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર આવેલા હોય છે. તે અંતઃકરણ દરેકનાં અલગ અલગ હોય છે.

જેમ DNA વારસામાં આવે છે તેવી જ રીતે અધ્યાત્મના સિદ્ધાંત પ્રમાણે કર્મના આધારે આપણું અંતઃકરણ પણ બીજા જન્મમાં આપણી સાથે આવે છે. જેમ DNA મનુષ્યના બંધારણમાં મહત્ત્વનું છે તેવી જ રીતે અંતઃકરણ પણ બહુ જ મહત્ત્વનું છે. દરેકના DNA અલગ અલગ હોય છે તેવી રીતે અંતઃકરણ પણ અલગ અલગ હોય છે. આ અંતઃકરણ વિમાનમાં આવેલા બ્લેક બોકસ જેવુ કાર્ય કરે છે.

મન

- મન એટલે વિચારોનો પ્રવાહ
- મનમાં અગાધ શક્તિ રહેલી છે.
- મન ચંચળ છે.
- મન વિનાશક કે સહાયક બની શકે છે.
- મન મોક્ષ અને બંધનનું કારણ છે.
- મનને ઉત્તમ બનાવવા માટે જ્ઞાન, કર્મ, યોગ, ભક્તિ જરૂરી છે.
- મનના નિયંત્રણ માટે તેના ઉપર બુદ્ધિ છે.

મનના બે ભાગ છે.



દ્રવ્યમન

- અન્નના શ્રેષ્ઠ ભાગમાંથી મનને જે પોષણ મળે છે. તે ભાગને દ્રવ્યમન કહે છે.

ભાવમન

- મનનો સૂક્ષ્મતમ અને વિચાર કરતો ભાગ તે ભાવમન છે. તેના બે પ્રકાર છે.
  ૧. બાહ્યમન (જાગૃતમન)
  ૨. આંતરમન (અર્ધ-જાગૃત મન)

<u>બાહ્યમન (જાગ્રતમન)</u>

- તેમાં વિચારોને નાખી કે કાઢી શકાય છે.
- જાગ્રત અવસ્થામાં જ કાર્ય કરે છે.
- તેના પર આપણું નિયંત્રણ છે.
- ઉપયોગી છે.
- ખેડૂત જેવું છે. તે વિચારોનું બીજ રોપે છે.

<u>આંતરમન (અર્ધ -જાગ્રતમન)</u>

- તેમાં વિચારોને નાખી શકાય છે, પરંતુ કાઢી શકાતા નથી.
- ચોવીસ કલાક સતત કાર્ય કરે છે.
- તેના પર આપણું નિયંત્રણ નથી.
- ખૂબ જ શકિતશાળી છે.
- ફળદ્રુપ જમીન જેવું છે.
- બીજની માવજત કરે છે.

આ બંને મનની જરૂર છે, તેમને કેળવવાં જરૂરી છે. જાગ્રત મન દ્વારા સારા વિચારો અર્ધજાગ્રત મનમાં રોપીને પુરુષાર્થ વડે ઉત્તમ પરિણામ લાવી શકાય છે.

આંતર મનની ચાર શકિતઓ - સંવેદનશક્તિ, વિચારશક્તિ, સમજણશક્તિ અને પરિવર્તનશક્તિ વડે આ મનને ઉત્તમ બનાવી શકાય છે.

બુદ્ધિ

બુદ્ધિ મનથી ઉપર આવેલી છે તે ઘણી ઉપયોગી છે. તે સાચા-ખોટાનો નિર્ણય કરી શકે છે. તે તર્ક અને દલીલો વડે નિર્ણય લેવામાં સહાયક બને છે. તે પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાંથી માર્ગ કાઢી આપે છે.

સદ્બુદ્ધિ મનુષ્યને જીવનમાં પ્રગતિના માર્ગે લઈ જાય છે અને કુબુદ્ધિ તેને અધોગતિ તરફ લઈ જાય છે.

બુદ્ધિના ચાર પ્રકાર છે.

મંદબુદ્ધિ	મધ્યમબુદ્ધિ	તીવ્રબુદ્ધિ	ઋતંભરા પ્રજ્ઞા
● બુદ્ધિ મંદ હોય છે.	● બુદ્ધિ સામાન્ય હોય છે.	● બુદ્ધિ તીવ્ર હોય છે.	● શ્રેષ્ઠ છે.
● તેનો વિકાસ થયો નથી.	● સામાન્ય જીવન જીવે છે.	● વિકાસ ઝડપથી થાય છે.	● સાધકને આધ્યાત્મિક બનાવે છે.
● બીજાને ઉપયોગી થઈ શકતો નથી.	● સામાન્ય કે સ્વાર્થમાં જીવતો હોય છે.	● સામાન્ય માણસને ભોળવી શોષણ કરે છે.	● આત્મોદ્ધારમાં સહાયક બને છે.
● પશુ જેવું જીવથી જીવે છે. એકલો પડી જાય છે.	● અંધશ્રદ્ધામાં જીવે છે.	● ભૌતિક સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી સમાજમાં ઊંચા સ્થાન પર બેસી જાય છે.	● મોક્ષમાર્ગનો સાધક બને છે.
● તે બીજાને ભારરૂપ હોય છે.	● બીજાને ભારરૂપ હોતો નથી.	● બીજાનો દૂરુપયોગ કરે છે.	● આત્મોદ્ધાર કરાવે છે.
● વિવેકશકિત અત્યંત મંદ હોય છે.	● વિવેકશકિત સામાન્ય હોય છે.	● લોકોને પ્રભાવિત કરે છે.	● વિવેકી હોય છે.

આધ્યાત્મિક જ્ઞાન સામાન્ય બુદ્ધિને ઋતંભરા પ્રજ્ઞા બનાવવાની સાધના છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ ઋતંભરા પ્રજ્ઞા પ્રાપ્ત કરી કલ્યાણનું કાર્ય કરી શકે છે.

તે સુખ-દુઃખ, પાપ-પુણ્ય, શુભ-અશુભથી ચલિત નથી થતો. ભય, ક્રોધ, રાગ-દ્વેષ, કામનાઓનો ત્યાગ કરીને સમભાવમાં વર્તે છે. ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખે છે. વિષયોમાં આસક્તિ નથી રહેતી. મનુષ્ય અંતિમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકે છે. તેની અધોગતિ થતી નથી.

મનુષ્યની બુદ્ધિ તેના આચરણ અને તેના સ્વભાવમાં રહેલા ત્રણ ગુણો તમસ્, રજસ્ અને સત્ત્વ પ્રમાણે વ્યકત થાય છે.

ચિત્ત અને અહંકાર

ચિત્ત

ચિત્તનું કાર્ય વિશિષ્ટ છે તેની સાથે સ્મૃતિ જોડાયેલી હોય છે. ચિત્ત મનને ચંચળ બનાવી ભટકાવે છે. તે સતત વિચારો પ્રમાણે ચિત્રો બતાવે છે. માટે ચિત્તનો નિરોધ જરૂરી છે. તો જ તે શાંત થાય અને આત્મદર્શન થાય છે. ચિત્ત શાંત નહીં થાય ત્યાં સુધી મન શાંત નહિ થાય. ચિત્ત એ વિચારોનો ભંડાર છે.

અહંકાર

- અહંકાર અંતઃકરણનો મહત્ત્વનો ઘટક છે
- અહંકારને કારણે જ "હું" કાર પેદા થયો છે. (હું છું, હું કંઈક છું, મારું નામ છે, પદ છે..)
- અહંકાર મનુષ્યના અસ્તિત્વનો આધાર છે.
- અહંકાર જ જીવાત્માને પરમાત્માથી દૂર લઈ જાય છે.
- અહંકારને કારણે જ શોધ અને પ્રગતિ થઈ છે.

અહંકાર ત્રણ પ્રકારના હોય છે. ઈડ, ઈગો અને સુપર ઈગો.

ઈડ	ઈગો	સુપરઈગો
● પશુ સમાન હોય છે.	● ઈડનું સુધરેલું સ્વરૂપ છે.	● અહંકાર શૂન્ય સ્થિતિ છે.
● તેમને કોઈનો ડર નથી હોતો.	● થોડા વિવેકી હોય છે.	● પોતાના આત્માની નિકટ હોય છે.
● સમાજના કાયદા કાનૂનને માનતા નથી.	● સ્વાર્થને કારણે નમ્ર બને છે.	● નૈતિક અને નિષ્ઠાવાન હોય છે.
● લડાઈ, હિંસા કરે છે.	● કાયદા કાનૂનને માન આપે છે.	● નમ્ર, વિવેકી, સંયમી હોય છે.
● વિવેકનો અભાવ હોય છે.	● દુનિયાના મોટા ભાગના માણસો આ પ્રકારના હોય છે.	● પ્રામાણિક, નિષ્કામ, સેવાભાવી.
		● શ્રેષ્ઠ મૂલ્યોનું જતન કરે છે.

ઈન્દ્રિયો

શરીર રથ છે, બુદ્ધિ સારથિ છે, મન લગામ છે અને ઈન્દ્રિયો ઘોડા છે.

આપણા શરીરમાં દસ ઈન્દ્રિયો આવેલી છે. પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો; તેનું પ્રભુત્વ મન પર હોય છે. જેથી મનને કાબૂમાં રાખવું હોય તો ઈન્દ્રિયો પર વિજય મેળવવો જરૂરી છે. ઈન્દ્રિયો બહુ જ શક્તિશાળી છે. તેને સદ્‌માર્ગે વાળવામાં આવે તો તે શ્રેષ્ઠ છે. મનની વૃત્તિઓને કાબૂમાં રાખવા બુદ્ધિની લગામ જરૂરી છે.

ઈન્દ્રિયો પર બુદ્ધિનો કાબૂ ન હોય તો તે દુરાચારમાં પણ સરી પડે અને સુખ - દુઃખ ભોગવે કારણકે વિષયો ઈન્દ્રિયોથી બળવાન છે. જેથી તે ઈન્દ્રિયોને પોતાની તરફ સતત ખેંચે છે. સાધકે શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ જેવા વિષયોથી દૂર રહેવું જોઈએ. ઈન્દ્રિયોથી મન શ્રેષ્ઠ છે, મનથી બુદ્ધિ શ્રેષ્ઠ છે, અને બુદ્ધિથી આત્મા શ્રેષ્ઠ છે, આત્માનો આ બધા પર પ્રભાવ હોય છે.

ભગવાને ઈન્દ્રિયોને બહિર્મુખ કરી છે, જેથી તે બાહ્ય વિષયોને જુએ છે તેને અંતર્મુખી કરવામાં આવે તો મન અને ઈન્દ્રિયો સહયોગી થાય છે. મનને સ્થિર કરીને ઊર્ધ્વગતિએ લઈ જવાથી ઈન્દ્રિયો તે તરફ વળે છે. વિકારોનો નાશ થાય છે. જેથી શક્તિઓનો વ્યય થતો અટકી વિનાશક શક્તિ કાર્યશક્તિમાં રૂપાંતરિત થાય છે.

મન સ્થિર અને શાંત થતાં તે ધ્યાનયોગમાં લાગે છે. આત્માને દિવ્ય શક્તિનો સ્પર્શ થાય છે અને આંતરચેતના જાગૃત થાય છે ત્યારે દિવ્ય આનંદ અને ચૈતન્યશક્તિનો અનુભવ થાય છે.

આમ, મન અને ઈન્દ્રિયો શાંત અને એકાગ્ર થતાં તપ કરી સંસારના બંધનોમાંથી મુકત થઈ શકાય છે અને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે.

પ્રાણ

પ્રાણ એટલે પ્રાણવાયુ નહીં પરંતુ જીવનશક્તિ.

પ્રાણ પરમાત્મામાંથી (અંતરિક્ષમાંથી) આવે છે અને તેમની સાથે જોડાઈ સતત ઊર્જા પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રાણ શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે આત્માની સાથે આવે છે. તે નાભિ પાસેથી પાંચ પ્રાણમાં વિભાજિત થઈ શરીરમાં અલગ અલગ જગ્યાએ સ્થાન ગ્રહણ કરી, શરીરનું સંચાલન કરે છે, શરીરને જીવંત રાખે છે. જ્યારે પ્રાણ જાય છે ત્યારે આત્માને પોતાની સાથે લઈને જાય છે અને નવું શરીર ધારણ કરે છે. પ્રાણ શરીરના સંચાલન માટે અને જીવંત રાખવા મહત્ત્વનું બળ છે.

પ્રાણ સૂર્યમાંથી શક્તિ મેળવે છે. તે આત્માનો પહેલો પ્રતિનિધિ છે. તે આત્માની સૂચના પ્રમાણે શરીરનું સંચાલન કરે છે. જયારે સુષુપ્ત અવસ્થામાં મન અને ઈન્દ્રિયો આરામમાં હોય છે ત્યારે પ્રાણ જાગે છે અને સતત ચોવીસ કલાક જાગૃત રહી શરીરનાં તંત્રોનું સંચાલન કરે છે. પ્રાણ સતત કાર્યશીલ રહી શરીરની સંભાળ રાખે છે. પ્રાણ રજોગુણમાંથી આવે છે જેથી તે સતત પ્રવૃત્ત રહે છે. પરંતુ મૃત્યુ સમયે ચારેય પ્રાણ મુખ્ય પ્રાણમાં વિલીન થઈ આત્માને પોતાની સાથે લઈને જાય છે. ત્યારપછી નિર્જીવ શરીર બોલી કે ચાલી શકતું નથી, શ્વાસ લઈ શકતું નથી, પરંતુ સડવા લાગે છે.

જયારે પ્રાણશક્તિ ઘટવા લાગે છે ત્યારે શરીર નબળું પડે છે. પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે. તેને પ્રાણાયામ, કસરત, ધ્યાન-યોગ અને સાત્ત્વિક આહાર વડે સબળ કરી શકાય છે.

પાંચ પ્રાણ વિભાજિત થઈ શરીરનાં બધાં તંત્રોનું કેવી રીતે સંચાલન કરે છે તે માટે ચાર્ટ જોઈએ. પ્રાંચ પ્રાણ - મુખ્ય પ્રાણ, અપાન, ઉદાન, સમાન અને વ્યાન છે.

પાંચ પ્રાણનો ચાર્ટ

અ.નં.	પ્રાણનું નામ	પ્રાણનું સ્થાન	પંચમહાભૂત સાથે સંબંધ	કયા તંત્ર પર નિયંત્રણ કરે ?	કાર્યો
૧	મુખ્ય પ્રાણ	હૃદય	પૃથ્વી	શ્વસનતંત્ર	હિમોગ્લોબીન બનાવે છે.
૨	અપાનવાયુ	કિડની અને આંતરડાં	જળ	ઉત્સર્ગતંત્ર	મળમૂત્ર વિસર્જન કરે છે.
૩	ઉદાનવાયુ	કંઠ	અગ્નિ	પાચનતંત્ર	શરીરને ગરમ રાખે છે. કફ-ઉલટીને બહાર કાઢે છે.
૪	સમાનવાયુ	નાભિકેન્દ્ર	વાયુ	રુધિરાભિસરણ તંત્ર	રુધિરાભિસરણ તંત્ર ચલાવે છે.
૫	વ્યાનવાયુ	મસ્તિષ્ક	આકાશ	ચેતાતંત્ર	આખા શરીરમાં લોહીના પરિભ્રમણનું નિયંત્રણ કરે છે.

ત્રણ ગુણ

પરમાત્માએ આ સૃષ્ટિના સર્જન માટે સૌ પ્રથમ પ્રકૃતિની રચના કરી અને પ્રકૃતિના ત્રણ ગુણ સત્ત્વ, રજસ અને તમસનું સર્જન કર્યું. પરમાત્માને દરેક જીવ આનંદમાં રહે તે માટે વૈવિધ્ય કેળવવું હતું એટલે જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસોનું સર્જન ત્રણ ગુણ વડે કર્યું. આ ત્રણ ગુણ વડે જીવ બંધાય છે અને પોતાનો અલગ સંસાર ઊભો કરે છે. આ સંસારમાં કેટલાક પ્રસન્ન અને સુખી જીવન જીવે છે જ્યારે કેટલાક વિષાદમાં રહે છે અને દુઃખી થાય છે.

આ ત્રણ ગુણની વિશિષ્ટતા છે, તેમની વધઘટ પ્રમાણે જીવનો સ્વભાવ બને છે. મનુષ્ય વિવેક અને પુરુષાર્થ વડે ગુણને બદલી કે નિયંત્રણમાં રાખી શકે છે. તેમજ એક ગુણમાંથી બીજા ગુણમાં પ્રગતિ કરી શકે છે. આ માટે પરમાત્માએ મનુષ્યને વિવેક, બુદ્ધિ અને શકિત આપ્યાં છે.

કોઈપણ વ્યકિત જયારે કર્મ કરે છે ત્યારે તે કયા ગુણમાં રહીને કાર્ય કરે છે તે પ્રમાણે જુદી જુદી વ્યક્તિ દ્વારા થયેલાં કર્મ અલગ અલગ ભાવવાળાં દેખાય છે. આ ત્રણ ગુણને વિગતવાર સમજીએ.

સત્ત્વગુણ : પ્રકાશ અને જ્ઞાન આપતો આ ગુણ મનુષ્યની ઊર્ધ્વગતિમાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે. જયારે વ્યકિત પોતાના રજોગુણ અને તમોગુણને ઓછા કરી, સત્ત્વગુણને વધારે છે ત્યારે પોતે પ્રગતિ કરીને શ્રેષ્ઠ સ્થાનને પામે છે. આ ગુણના પ્રભાવને કારણે માણસ શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે અને પ્રસન્ન જીવન જીવે છે.

રજોગુણ : આપણને પ્રવૃત્ત રાખવા માટે આ ગુણ જરૂરી છે. આ સ્વભાવવાળા મનુષ્યમાં લોભ, લાલચ અને વાસનાઓ પેદા થાય છે. પરિણામે માણસ સુખ - દુઃખમાં ઝોલાં ખાતો રહે છે અને દુઃખી થાય છે.

તમોગુણ : આ ગુણનું મુખ્ય લક્ષણ આળસ, ઊંઘ અને પ્રમાદ છે. વધુ પડતા આળસ અને ઊંઘ માણસને પ્રમાદમાં લઈ જાય છે. તેથી તેનાં મન, બુદ્ધિ બગડે છે અને અજ્ઞાનતામાં લઈ જાય છે, અધોગતિને પામે છે. તેને સમજ નથી પડતી કે તે કયા કારણે દુઃખી છે.

જે માણસ આ ત્રણે ગુણને જીતી લે છે તેને ગુણાતીત કહેવાય છે. પછી તેને કોઈ ગુણની અસર થતી નથી, તે મોક્ષને પામે છે.

ૐકાર

ૐ એ પરબ્રહ્મ પરમાત્માનું નામ તથા પ્રતીક છે.

ૐ ના અનેક અર્થ થાય છે, ૐ મંત્ર શ્રેષ્ઠ અને શક્તિશાળી ગણાય છે. તેના સતત જપ કરવાથી શરીરમાં શક્તિ અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. ૐ ની ચાર માત્રાઓ અ....ઉ....મ્.....ઁ છે. આ ૐ ની ચાર માત્રાઓ પરમાત્માના ચાર પાદ સાથે સામ્ય ધરાવે છે. મનુષ્યની ચાર અવસ્થા - જાગૃત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને સમાધિ છે, જીવાત્મા તેનો ભોકતા છે, જેથી ૐ અને જીવાત્મા વચ્ચે પણ સામ્ય છે. તેવી જ રીતે ચાર માત્રાઓ પરમાત્માના ચાર પાદ સાથે સામ્ય ધરાવે છે, વૈશ્વાનર, તૈજસ, પ્રાજ્ઞ અને તુરીય, તે બધાનો સંબંધ ચાર લોક સાથે પણ રહેલો છે જેમકે ભૂલોક (ભૂઃ), અંતરિક્ષ (ભૂવઃ) દ્યુલોક (સ્વઃ) અને બ્રહ્મલોક (મઃ) આ બધુ ૐ દ્વારા સમજાવવામાં આવ્યું છે. માટે ૐ એ જ બ્રહ્મ છે.

આમાં સ્થૂળ થી સૂક્ષ્મ તરફ કેવી રીતે જવાય તે ઁ સમાધિ અને તુરીય સ્થિતિ વડે સમજાવ્યું છે. આ ત્રણેય પરબ્રહ્મ પરમાત્મા તરફ લઈ જનારા છે. તે નીચેના ચાર્ટ દ્વારા વિગતવાર સમજાવ્યું છે.

અ.નં.	ૐની માત્રા	મનુષ્યની ચાર અવસ્થા	પરમાત્માનાં ચાર પાદ	લોક(સમષ્ટિ)	લોકની ઓળખ
૧	અ	જાગૃત	વૈશ્વાનર	ભૂલોક	ભૂઃ
૨	ઉ	સ્વપ્ન	તૈજસ	અંતરિક્ષ	ભૂવઃ
૩	મ્	સુષુપ્તિ	પ્રાજ્ઞ	દ્યુલોક	સ્વઃ
૪	ઁ	સમાધિ	તુરીય	બ્રહ્મલોક	મઃ

કર્મ અને કર્મયોગ

જીવનને ઉત્તમ બનાવવા માટે કર્મ બહુ જ અગત્યનું સાધન છે. કયું કર્મ કયારે અને કેવી રીતે કરવામાં આવે છે તેના પર તેના ફળનો આધાર છે.

કોઈ પણ માણસ કર્મ કર્યા વગર રહી શકતો નથી. તે સારા કે ખરાબ કર્મ કરતો હોય છે અને કર્મના બંધનમાં આવે છે. કર્મ કરો એટલે તેનું ફળ પણ નિશ્ચિત છે,પરંતુ ફળ આપવાનું પરમાત્માના હાથમાં હોય છે.

કર્મ કેવાં કરવાં જોઈએ જેથી કર્મના બંધનમાં ન અવાય ? જે કર્મ કરીએ તે નિષ્કામ, આસક્તિ રહિત કે વાસનારહિત હોવાં જોઈએ. કર્મ કરીને તેનું ફળ પરમાત્માને સોંપી દેવાથી તે કર્મ મનુષ્યને બંધનમાં નાખતું નથી.

જયારે કોઈ પણ કર્મ નિષ્કામભાવથી સહજતાથી કરવામાં આવે તેને અકર્મ કહે છે. આમ અકર્મની સ્થિતિને કર્મયોગ પણ કહે છે. માટે કર્મનુ અકર્મ બને એ આપણુ ધ્યેય છે.

"જે માણસ કર્મમાં અકર્મ જુએ અને અકર્મમાં કર્મ જુએ તે જ બુદ્ધિમાન યોગી છે "

કર્મના ત્રણ પ્રકાર :-

૧. **ક્રિયમાણ કર્મ** : જે દરરોજ જીવન દરમ્યાન આપણે સવારથી સાંજ સુધી જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરીએ છીએ તે કર્મ.

૨. **સંચિત કર્મ** : જે કર્મનું ફળ અમુક સમય પછી મળે છે જેમ કે પરીક્ષાનું પરિણામ.

૩. **પ્રારબ્ધ કર્મ** : જે કર્મનું ફળ જીવન દરમ્યાન ગમે ત્યારે મળે છે. બીજા જન્મમાં પણ મળી શકે છે.

કર્મ ત્રણ પ્રકારે થાય છે. વિકામ, સકામ અને નિષ્કામ.

જે ભાવથી કર્મ કર્યું હોય તેવું ફળ મળે છે.

વિકામકર્મ : કોઈ પણ કર્મની અંદર સ્વાર્થ, લુચ્ચાઈ, પડાવી લેવાની વૃત્તિ હોય કે કોઈનું અહિત થાય તેવા કર્મને વિકામ કર્મ કહે છે.

સકામકર્મ : જે કર્મમાં પોતાનું હિત કે સ્વાર્થ રહેલો હોય તેવા કર્મને સકામ કર્મ કહેવાય છે.

નિષ્કામ કર્મ : જે કર્મમાં કોઈ જાતનો સ્વાર્થ કે કોઈનું અહિત ન થાય તેવાં કર્મ કે જેમાં કર્મ ફળની આશા ન હોય. પોતાનું અંતઃકરણ શુદ્ધ હોય તેમજ કોઈ પણ અપેક્ષા વગર કરવામાં આવેલું હોય તેને નિષ્કામ કર્મ કહે છે.

સુખ અને આનંદ

ભૌતિક જ્ઞાન દ્વારા પ્રાપ્ત સંસાધનો સુખ આપે છે. આધ્યાત્મિક જ્ઞાન દ્વારા આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. ભૌતિક પદાર્થો અન્ન, વસ્ત્ર, રહેઠાણ દ્વારા સુખ મળે છે તે કાયમી નથી. તે ક્ષણિક, સ્થૂળ કે હંગામી છે. સમૃદ્ધિ, પદ, પ્રતિષ્ઠા મનુષ્યને ગૌરવની ચરમ કક્ષાએ પહોંચાડે છે, ત્યારે એ સ્વર્ગના સુખ સમું ભાસે છે. પરંતુ તેમાં પણ સતત ભય અને ચિંતા રહે જ છે, કારણ કે તે બધું પરિવર્તનશીલ છે, જેને પ્રેય કહે છે.

આધ્યાત્મિક જ્ઞાન દ્વારા પ્રાપ્ત થતો આનંદ શાશ્વત હોય છે. તે સંતોષ, શાંતિ અને નિરંતર આનંદ આપે છે. તેમાં રાગ-દ્વેષ, વેર-ઝેર, છળ-કપટ, ચિંતા અને કલેશને સ્થાન રહેતું નથી, કારણ કે તે શ્રેય છે, હિતકર છે.

આનંદની માત્રાની તુલના કરવા માટે ઋષિ બતાવે છે કે, એક સરળ સ્વભાવવાળા જ્ઞાની, આશાવાન, મક્કમ, બળવાન, સુંદર અને સ્વસ્થ યુવાનને સમસ્ત પૃથ્વીનું નિષ્કંટક રાજ્ય મળી જાય, એટલે કે પૃથ્વીની તમામ ઉપલબ્ધ સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ જાય ત્યારે તેને જેટલો આનંદ થાય એ "એક માનુષ આનંદ" કહેવાય. ટૂંકમાં સુખની ચરમ સીમાએ આનંદની માત્ર ઝલક પ્રાપ્ત થાય છે. તેનાથી ઉચ્ચ પ્રકારનો આનંદ એટલે પૂર્ણ આનંદ મેળવવા શું કરવું જોઈએ તેની સમજ આપી છે.

સુખની સામગ્રી એકત્ર કરતાં કરતાં જીવન વીતી જાય છે. અનેક જન્મો સુધી એવા જ સુખની લાલસામાં જીવ ભટકયા કરે છે. ત્યારે જેણે બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે તેને કોઈ પણ સંસાધનની સહાયતા વગર જે બ્રહ્માનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તે પેલા "એક માનુષ આનંદ" કરતાં હજાર ગણો વધારે હોય છે. જેમણે પોતાની તમામ કામનાઓને શેષ કરી નાખી જે અકામહત બન્યા છે, તેમને આ આનંદ સહજ પ્રાપ્ત થાય છે.

અહીં આપણે વિચારવાનું છે કે ક્ષણજીવી સુખો પાછળ જીવન વેડફવું છે કે નિરંતર આનંદ મળતો રહે એવો આત્મજ્ઞાનનો માર્ગ પસંદ કરવો છે ? જયારે સુખ અને આનંદ વચ્ચેનો ભેદ સમજાઈ જાય છે ત્યારે સુખ પાછળની દોડ થંભી જાય છે અને આનંદયાત્રા શરૂ થાય છે. સુખની મર્યાદા છે. આનંદ અસીમ છે જે ભીતરથી આવે છે.

આનંદની અનુભૂતિ એ પરમની અનુભૂતિ છે. સમસ્ત જીવસૃષ્ટિ આનંદમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. અને આનંદ દ્વારા જ વ્યવહાર ચાલે છે. અંતે તે આનંદમાં જ લીન થાય છે. માટે આનંદની જ બ્રહ્મ તરીકે ઉપાસના કરવી જોઈએ અથવા બ્રહ્મના આનંદસ્વરૂપની ઉપાસના જ યોગ્ય છે.

આપણું શરીર અસંખ્ય કોષોનું બનેલું છે. દરેક કોષ એકબીજા સાથે સંબંધ ધરાવે છે તેમાં આ અન્ન પ્રાણ, મન અને બુદ્ધિનું નિયમન કરી આનંદમાં રહેવું જોઈએ, તો જ આપણને સાચો આનંદ મળે. આનંદ એ જ પરમાત્માનું સાચું સ્વરૂપ છે. આપણે પણ આનંદસ્વરૂપ છીએ. શરીર ટકાવી રાખવા માટે આત્મા ઉપરના ચારેય કોષો તથા અન્ય સંસાધનોની જરૂર છે બાકી આ આવરણો રૂપી કોષોને સમજીને સાચવી લઈએ તો, આનંદ એ જ આત્મા છે.

સત્ - અસત્

બ્રહ્મ અસત્ છે તેમ જે માને છે તેને પરમાત્મામાં શ્રદ્ધા નથી, વિશ્વાસ નથી અને શંકા છે. તેને લીધે એવી વ્યક્તિ કોઈ પણ કાર્ય હિંમતપૂર્વક કે દઢતાથી નહીં કરી શકે. પરિણામે તે નિષ્ફળ જશે, પછી તે આળસુ, વ્યસની થઈ દુ:ખી થશે. અંતે તે નષ્ટ થઈ જશે.

જે વ્યકિત બ્રહ્મ એટલે પરમાત્માને સત્ માને છે તે શ્રદ્ધાપૂર્વક એવું માનશે કે પરમાત્મા સર્વજ્ઞ, સર્વવ્યાપક અને સર્વસમર્થ છે. ત્યારે તેનો આત્મવિશ્વાસ પ્રબળ થઈ જાય છે અને તેને સફળતા મળે જ છે.

સત્ વડે જ આ દશ્ય જગતની રચના થઈ છે તે જે જાણી લે છે તે બ્રહ્મવેત્તા છે. પછી તેના મનમાં દ્વૈત રહેતું નથી. તેમ જ તે આનંદની પ્રાપ્તિ કરી લે છે. તે સત્, ચિત્ત, આનંદ સ્વરૂપ બ્રહ્મને પામી લે છે.

દેવ

પરમાત્મા રચિત સૃષ્ટિની વ્યવસ્થામાં જે લોકો સકારાત્મક ભૂમિકા ભજવે છે અને તેમાં નિષ્કામભાવે, પૂર્ણ સમય માટે પ્રવૃત્ત થાય છે ,તેવા દૈવી મનુષ્યોને દેવતા કહેવામાં આવે છે.

પરમાત્માએ પોતાનાં કાર્યો કરવા માટે રચેલાં પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ, ઈન્દ્રિયો, પંચમહાભૂત (આકાશ, વાયુ, તેજ, જળ, પૃથ્વી) આ બધા જ દેવો છે. આ બધા જ દેવો પ્રકૃતિ અને મનુષ્યના જીવનમાં બહુ જ મહત્ત્વનાં કાર્યો કરે છે, તેથી તેમને દેવો કહ્યા છે.

વર્ણ વ્યવસ્થા

મનુષ્યના સ્વભાવ, ક્ષમતા અને સમય પ્રમાણે ચાર વર્ણ અને ચાર આશ્રમની વ્યવસ્થાઓ ઋષિ દ્વારા કરવામાં આવી હતી.

ચાર વર્ણ : દરેક મનુષ્યના સ્વભાવ અને ક્ષમતા પ્રમાણે ચાર ભાગ પાડવામાં આવેલા છે.

૧. બ્રાહ્મણ : વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવી અને આપવી.

૨. ક્ષત્રિય : લોકોનું રક્ષણ કરવું અને કાયદાનું પાલન કરાવી તેમને યોગ્ય માર્ગે વાળવા.

૩. વૈશ્ય : ખેતી અને વાણિજ્ય વેપાર દ્વારા સમાજ વ્યવસ્થામાં ઉપયોગી થવું.

૪. શૂદ્ર : સમાજની પરિચર્યા (સેવા)કરવી.

આ ચાર વર્ણ જન્મ અને જ્ઞાતિ પ્રમાણે નહીં પરંતુ વ્યક્તિની ક્ષમતા અને સ્વભાવ પ્રમાણે પાડવામાં આવ્યા હતા. પરંતુ અજ્ઞાની લોકોએ છૂત - અછૂત, ઊંચ - નીચના ભેદ ઊભા કરી દુરુપયોગ કર્યો હોવાથી સમાજમાં અસમાનતા જોવા મળે છે.

ચાર આશ્રમ - આપણું આયુષ્ય સો વર્ષનું ધારીને શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવા માટે વ્યક્તિના જીવન કાળના ચાર ભાગ પાડવામાં આવેલા છે. જેને ચાર આશ્રમ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

	આશ્રમ	વયમર્યાદા	કાર્ય
૧	બ્રહ્મચર્યાશ્રમ	૦-૨૫	◆ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. ◆ શરીર તંદુરસ્ત બનાવવું. ◆ અભ્યાસ કરવો.
૨	ગૃહસ્થાશ્રમ	૨૬-૫૦	◆ નોકરી-ધંધો કરવો. ◆ લગ્ન કરવાં. પ્રજોત્પતિ કરવી ◆ગૃહસંસાર ચલાવવો.
૩	વાનપ્રસ્થાશ્રમ	૫૧-૭૫	◆ કુટુંબ સિવાયની સામાજિક પ્રવૃતિ નિષ્કામભાવથી કરવી.
૪	સંન્યાસાશ્રમ	૭૬-૧૦૦	◆ સંસારથી દૂર રહી (વૈરાગ્યભાવથી) પ્રભુભકિત કરવી. ◆ જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું.

આ ચાર આશ્રમથી વ્યક્તિના સર્વાંગીય વિકાસ સાથે જીવન આદર્શ અને ઉત્તમ બનાવી શકાય છે. તે વ્યાપક બને છે અને પરમાત્માની નજીક જાય છે એટલે સદા પ્રસન્ન રહે છે, તેમ જ પોતે વિશ્વ વ્યવસ્થામાં ઉપયોગી નીવડે છે.

સંભૂતિ – અસંભૂતિ

સંભૂતિ : બ્રહ્મનું સાકાર અથવા વ્યકત સ્વરૂપ છે. જેને ભૌતિક જીવન પણ કહે છે. તેનો જન્મ, ઉત્પત્તિ, આરંભ કે નિર્માણ થાય છે.

અસંભૂતિ : બ્રહ્મનું નિરાકાર અથવા અવ્યકત સ્વરૂપ અજન્મા, જેનો અંત, આરંભ કે જન્મ-મરણ હોતા નથી. તેને પરબ્રહ્મ કહે છે અથવા આધ્યાત્મિક જીવન પણ કહે છે. આ બંને બ્રહ્મ એક જ છે, પરબ્રહ્મ પરમાત્મા સાકાર બ્રહ્મનું મૂળ સ્વરૂપ છે.

સારું જીવન જીવવા માટે આ બંનેનો એટલે કે ભૌતિક જીવન અને આધ્યાત્મિક જીવનનો સાથે સ્વીકાર કરવો જરૂરી છે. તો જ જીવન પૂર્ણ બને અને શ્રેષ્ઠ જીવન જીવી શકાય છે. કોઈ પણ એકને સ્વીકારવામાં આવે તો સફળતા નથી મળતી, તે ઊણપ ધરાવે છે. બન્નેના સમન્વયથી જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને આનંદ મળે છે.

જયારે સાધક ફકત સાધનામાં જ રચ્યોપચ્યો રહે છે. ત્યારે તેને જીવન જરૂરિયાતો માટે બીજા પર આધાર રાખવો પડે છે, જેમકે આહાર, રહેઠાણ અને વસ્ત્ર. આહાર વગર તે ભૂખે મરી જાય છે અને સાધના અધૂરી રહી જાય છે. આમ સાધક સમજ્યા વગર પોતાની જીવન જરૂરિયાતની વ્યવસ્થા કર્યા વગર એકલી સાધનામાં લાગી જાય તો તે નિષ્ફળતા પામે છે અને મોતને પણ ભેટે છે. માટે પ્રગતિ કરવા માટે કે સફળતા મેળવવા માટે ભૌતિક જીવન (સંભૂતિ) અને આધ્યાત્મિક જીવન(અસંભૂતિ) નો સમન્વય જરૂરી છે.

દેવયાન - પિતૃયાન

દરેક માણસ જીવન જીવતો હોય છે. પરંતુ મૃત્યુ બાદ તે બે માર્ગે જાય છે. દેવયાન અને પિતૃયાન માર્ગે.

જે મનુષ્ય નિઃસ્વાર્થ ભાવે સેવા કરે છે અને તેની કોઈ વાસના રહેતી નથી જેનું જીવન પ્રભુ ભકિતમાં વીતે અને અધ્યાત્મ માર્ગે શ્રેષ્ઠ જીવન જીવતો હોય તે મૃત્યુ પછી દેવયાન માર્ગે જાય છે અને બ્રહ્મલોકને પામે છે. તેને ફરી જન્મ લેવો પડતો નથી.

પરંતુ જે મનુષ્ય વાસનાઓથી રહિત નથી તે પિતૃયાન માર્ગે જાય છે. તે સ્વર્ગ - નર્ક ભોગવી ફરી પૃથ્વી પર જન્મ લે છે. અને જન્મ મરણના ચક્રમાં ભમ્યા કરે છે.

મોક્ષ

જે સાધક ઈન્દ્રિયોને નિયંત્રણમાં કરી, મન, બુદ્ધિને સ્થિર કરી પરમાત્મામાં જ રત રહે છે અને પરમાત્માને પૂર્ણ રીતે જાણી લે છે, કોઈ પ્રત્યે ભેદ-ભાવ, વેર-ઝેર, રાખતો નથી, વાસના રહિત બની જાય છે, પરોપકારી હોય છે તથા નિઃસ્વાર્થ ભાવે કર્મ કરી અંતઃકરણને શુદ્ધ કરે છે, જેને વૈરાગ્યભાવ જાગે છે પછી તેની કોઈ કામનાઓ કે આસક્તિ રહેતી નથી અને દેહભાવને બદલે આત્મભાવમાં જીવતો હોય છે તેને પરમાત્મા પર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા હોય છે તેને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર પણ થાય છે. તે જન્મ - મરણથી મુકત થઈ જાય છે અને મોક્ષ પામે છે. તેને ફરી જન્મ લેવો પડતો નથી અને પરમાત્મામાં એટલે બ્રહ્મમાં ભળી જાય છે અને બ્રહ્મલીન થઈ જાય છે. આવા પુરુષને મોક્ષ આ જીવન દરમ્યાન કે મૃત્યુ પછી મળે છે, આને મોક્ષ કહે છે.

મૃત્યુ પછી જીવન !

મૃત્યુ પછી જીવન છે કે નહીં ?

મૃત્યુ એ અંત નથી પરંતુ જીવના જૂના સ્થૂળ શરીરમાંથી બીજા નવા શરીરમાં જવાની વ્યવસ્થા છે. જીવનું સૂક્ષ્મ શરીર પરિવર્તનશીલ અને કાયમી છે તે મૃત્યુ સમયે અંતઃકરણ પ્રાણની સાથે નવા શરીરમાં જાય છે. આમ આત્માની યાત્રા ચાલુ જ રહે છે. વ્યકિત જયારે મૃત્યુ પામે છે ત્યારે તેના ભૌતિક શરીરમાંથી ચૈતન્ય નીકળી જવાને કારણે શરીર ઠંડુ પડી જાય છે અને દેહનું મૃત્યુ થાય છે. પછી તેમાં સડવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. મૃતદેહને બાળવામાં આવે છે અથવા જમીનમાં દાટવામાં આવે છે. તેનું વિભાજન થઈ પંચમહાભૂતો સમષ્ટિમાં ભળી જાય છે. પરંતુ તે પહેલાં સૂક્ષ્મ શરીર એટલે જીવાત્મા, પ્રાણ, અંતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર) અને વાસનાઓ બધું એક સાથે બહાર નીકળે છે અને નવું શરીર ધારણ કરી નવો જન્મ લે છે. નવો જન્મ પોતાની વાસના પ્રામણે થાય છે અને તેવો જીવનો સ્વભાવ બનાવે છે.

ટૂંકમાં આપણું મૃત્યુ થતું નથી, પરંતુ જેમ આપણે જૂનાં વસ્ત્રો કાઢી નવાં વસ્ત્રો પહેરીએ છીએ તેમ જીવાત્મા જૂનું શરીર છોડી નવું શરીર ધારણ કરે છે. તે જીવ પોતાના કર્માનુસાર ઉપલી યોનિ કે નીચલી યોનિમાં જાય છે. નવો જન્મ મનુષ્યે કરેલાં કર્મો અને વાસનાઓ પર આધારિત હોય છે, જેને પુનર્જન્મ કહે છે.

આત્મા અને દેહ અલગ છે. દેહ પંચમહાભૂતનો બનેલો હોય છે તે નાશવંત હોવાથી ફરી પંમહાભૂતમાં વિલીન થઈ જાય છે. મૃત્યુ બાદ જીવાત્મા દેવયાન કે પિતૃયાન માર્ગે જાય છે. જ્યારે જીવાત્મા કર્મબંધન અને વાસનાઓથી મુકત થાય છે ત્યારે જ મોક્ષ પામે છે અને બ્રહ્મલીન થાય છે. બાકી જન્મ મરણના ચક્રમાં ભમ્યા કરે છે.

જે વ્યકિતએ ઉચ્ચ સ્થિતિએ જવું હોય તેમણે પરમાત્માના નિયમોને અનુસરવું જોઈએ. અંતઃકરણ શુદ્ધ કરી તે પોતાની ગતિ ઊર્ધ્વલોક તરફ કરી બ્રહ્મલોક સુધી પહોંચી શકે છે.

અન્નનું મહત્વ

અન્ન એટલે જીવન જરૂરી તમામ વસ્તુઓ, સંસાધનો એવું તૈત્તિરીય ઉપનિષદ્ કહે છે. અન્નમ્ બ્રહ્મમ્ એટલે કે અન્ન જ બ્રહ્મ છે.

કોઈ પણ વ્યક્તિએ ઉપાસના કરવી હશે તો ભૂખ્યા પેટે નહીં કરી શકે. તેમ જ જીવન જરૂરી વસ્તુઓ જેવી કે રહેવા ઘર, પહેરવા વસ્ત્ર, અને ખાવા અન્નની જરૂર પડવાની છે. તેના વગર માણસનું અસ્તિત્ત્વ ટકી શકતું નથી, તેથી અન્નની નિંદા ન કરવી જોઈએ.

આનંદ જ બ્રહ્મ છે, કારણ કે આનંદથી જ આ સર્વ પ્રાણી ઉત્પન્ન થાય છે. ઉત્પન્ન થયા પછી આનંદથી જીવિત રહે છે અને અંતમાં આનંદમાં જ લીન થાય છે. તેના આનંદ માટે જ પરમાત્માએ અન્નની વ્યવસ્થા કરી છે. અન્ન વડે જ જીવ આનંદમાં રહે છે.

અન્નનું જીવનમાં ખૂબ જ મહત્ત્વ છે માટે આપણે જરૂરી અન્ન પેદા કરવું જોઈએ અને જીવન જીવવા માટે જરૂરી અન્નનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અન્નની ક્યારેય ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ નહીં. આ પ્રમાણે અન્નનું મહત્ત્વ સમજી જાય છે તે પ્રજા, બ્રહ્મતેજના સહારે મહાન બની જાય છે.

અન્નનો ત્યાગ કરવો જોઈએ નહીં. જીવન ટકાવવા માટે સમયસર જરૂરિયાત પ્રમાણે સાત્ત્વિક ખોરાક લેવો જ જોઈએ, તેના વિના આપણું જીવન ચાલી શકે નહીં. પ્રભુ પ્રાપ્તિ માટે શરીર અગત્યનું અંગ છે, જેથી તેને તંદુરસ્ત રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

આમ, જીવ સૃષ્ટિ માટે અન્નનું મહત્ત્વ સમજયા પછી દરેક જીવને જરૂરિયાત પ્રમાણે અન્ન મળી રહે તે માટે જરૂરી અન્ન ઉત્પાદનની વ્યવસ્થા ગોઠવવી જોઈએ. અન્નથી જ સર્વ પ્રાણી ઉત્પન્ન થાય છે.

ઉપનિષદ્‌માં પ્રાણ, પાણી, પૃથ્વી, આપણા માટે જરૂરી હોવાથી તેમને પણ અન્ન કહ્યાં છે. જે માણસ અન્નનું દાન જેવી રીતે કરે છે તેવી રીતે પોતે અન્ન પ્રાપ્ત કરે છે તેવી પરમાત્માની વ્યવસ્થા છે.

સત્તા કોની ?

સત્તાને સમજવા માટે થોડાં ઉદાહરણો સમજીએ. કોઈ ઘરમાં બધો જ વહીવટ એક વડીલના હાથમાં હોય છે. જિલ્લાના તંત્ર પર કલેકટરની સત્તા હોય છે. રાજ્યમાં મુખ્ય મંત્રીની સત્તા હોય છે. દેશમાં સત્તા વડાપ્રધાન કે રાષ્ટપતિની હોય છે, તેવું આપણે માનીએ છીએ.

પરંતુ આ સત્તા મર્યાદિત સમય માટે જ હોય છે. હકીકતમાં આ સત્તા પ્રજાના હાથમાં હોય છે. જ્યારે ચૂંટણીમાં પ્રજા મત આપે ત્યારે ચૂંટાયેલા પ્રતિનિધિ પાસે સત્તા આવે છે.

પરમાત્માએ આ સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું છે. તેમણે પોતે જ ઉપાદાન અને નિમિત્તરૂપે કર્યું હોવાથી અને તેનું સર્જન, પાલન અને લય પણ તેઓ જ કરે છે જેથી અંતિમ સત્તા પરમાત્માની છે તેમ કહી શકાય.

પરમાત્માએ મનુષ્યનું સર્જન કર્યું છે, તે પણ પરમાત્માના આવિર્ભાવથી જ થયેલું છે. મનુષ્યના શરીરનું બંધારણ કરી તેમાં પોતાનો અંશ આત્મા રૂપે મૂકી તેનામાં ચૈતન્ય મૂકયું. આ આત્મા પરમાત્મામાંથી શક્તિ મેળવે છે અને શરીરનું સંચાલન કરે છે. આત્મા પ્રાણને શક્તિ આપે છે. પ્રાણ બુદ્ધિને, બુદ્ધિ મનને અને મન ઈન્દ્રિયોને શકિત આપે છે, તેથી આપણા શરીરને ચલાવવા માટે શકિતનો મુખ્ય સ્રોત પરમાત્મા છે તેથી અંતિમ સત્તા પરમાત્માની છે. આમ, વિશ્વમાં (સમષ્ટિ) અને આપણા (વ્યષ્ટિ) પર બધે જ પરમાત્માની સત્તા છે.

કેન ઉપનિષદમાં સત્તા સમજાવવા માટે પ્રાણ અને ઈન્દ્રિયોની સુંદર વાર્તા આપી છે. ઈન્દ્રિયો અભિમાન કરતી હોય છે કે આપણા વડે આ દેહ કાર્ય કરે છે. તે પ્રાણ સાંભળે છે. પછી પ્રાણ ઈન્દ્રિયોને કહે છે તમે એક એક ઈન્દ્રિય કાર્ય કરવાનું બંધ કરો અને જુઓ શરીર ચાલે છે કે નહીં ? ઈન્દ્રિયોએ તેમ કર્યું તો આંધળો, બહેરો, બોબડો, લંગડો બધા જ જીવે છે અને કાર્ય કરે છે. પછી પ્રાણ કહે છે. હવે જુઓ હું કાર્ય કરવાનું બંધ કરું છું શું થાય છે ? જેવો પ્રાણ બહાર જવા લાગ્યો તો બધી ઈન્દ્રિયો તરફડવા લાગી. ત્યારે ઈન્દ્રિયોને ખ્યાલ આવ્યો કે આપણે શક્ર પ્રાણમાંથી મેળવીએ છીએ, માટે પ્રાણ જ શ્રેષ્ઠ છે. આ પ્રાણ આત્મામાંથી અને આત્મા પરમાત્મામાંથી શકિત મેળવે છે માટે અંતિમ સત્તા પરમાત્માની છે તેમ કહેવાય.

યોગ

યોગ એટલે પરમાત્મા સાથે જોડાણ કરવું. નિયમિત યોગ કરવાથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. યોગ ને સમજવા માટે અષ્ટાંગ યોગ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. તે આઠ અંગોનો બનેલો છે, તેને પૂર્ણ યોગ કહેવાય છે. યોગી બનવા માટે આ આઠ અંગોને અનુસરવું જરૂરી છે. આ આઠ અંગોને વિગતવાર સમજીએ.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર (આ પાંચ અંગો બાહ્ય વૃત્તિઓને નિયંત્રણમાં રાખે છે.)

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ (આ ત્રણ અંગો આંતરિક વૃત્તિઓને નિયંત્રણમાં રાખે છે.)

યમ : અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ આ પાંચ યમનું પાલન કરવું અનિવાર્ય છે.

નિયમ : શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ અને ઈશ્વરપ્રણિધાન, પાંચ નિયમોનું પાલન કરવું પણ અનિવાર્ય છે.

આસન : આપણા શરીરના વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય અને સ્ફુર્તિ માટે વિવિધ આસનો જરૂરી છે.

પ્રાણાયામ : નિયમિત પ્રાણાયામ કરવાથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે અને પ્રાણ સક્રિય થાય છે.

ધારણા : એકાગ્રતા માટે વિવિધ ધારણાઓ જરૂરી છે. તેના વડે મન શાંત અને સ્થિર થાય. જેમ કે મંત્ર, વ્રત કરવાં.

ધ્યાન : ધ્યાન એ મનની કેળવણી માટે છે. મનમાં આવતા વિચારોને રોકી મનને શાંત અને સ્થિર કરવાની પદ્ધતિ છે.

સમાધિ : ધ્યાનમાં જયારે મન સ્થિર થઈ એકાગ્રતા વડે દિવ્યશક્તિનો અનુભવ કરે છે તે મનની શ્રેષ્ઠ સ્થિતિ છે.

યોગી જયારે આઠેય અંગોને સિદ્ધ કરી સમાધિ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે પછી સબીજસમાધિ, નિર્બીજસમાધિ અને અંતે કૈવલ્યની સ્થિતિને પામે છે ત્યારે યોગ પૂર્ણ થાય છે.

નાડીઓ

શરીરમાં ૭૨૦૦૦ નાડીઓ આવેલી છે. તેમાં મુખ્ય ત્રણ નાડીઓ છે. તે મૂલાધાર ચક્ર સાથે જોડાયેલી હોય છે. પિંગલા (સૂર્ય), ઈડા (ચંદ્ર) અને મધ્યમાં સુષુમ્ણા એમ ત્રણ નાડીઓ છે. જેમાં સુષુમ્ણા નાડી કુંડલિની સાથે જોડાયેલી હોય છે. કરોડરજ્જુની જમણી બાજુ પિંગલા નાડી આવેલી છે જ્યારે ડાબી બાજુ ઈડા નાડી છે. સુષુમ્ણા બંનેની વચ્ચે આવેલી છે.

જયારે શ્વાસ જમણા નસકોરામાં ચાલતો હોય ત્યારે પિંગલા (સૂર્ય) નાડીમાં શ્વાસ ચાલે છે તેમ કહેવાય અને ડાબા નસકોરામાં શ્વાસ ચાલતો હોય ત્યારે ઈડા (ચંદ્ર) નાડીમાં શ્વાસ ચાલે છે તેમ સમજવું જ્યારે બંને નસકોરામાં શ્વાસ ચાલતો હોય ત્યારે સુષુમ્ણા નાડીમાં શ્વાસ ચાલે છે તેમ કહી શકાય.

આપણા શરીરનું તાપમાન જાળવવામાં આ નાડીઓની ભૂમિકા બહુ જ અગત્યની છે. પિંગલાને સૂર્ય નાડી કહે છે, જેથી જ્યારે શરીરમાં શરદી - ઠંડી જણાય ત્યારે પિંગલા નાડીથી શ્વસન કરવાથી શરીરમાં ગરમી પેદા થાય છે. તેથી તેને હીટર પણ કહે છે. તેમજ ઈડાને ચંદ્ર નાડી કહે છે. જયારે શરીરમાં ઉષ્મા વધી જાય ત્યારે ચંદ્ર નાડીનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં ઠંડક પેદા થાય છે, જેથી તેને કૂલર પણ કહેવાય છે. જ્યારે સુષુમ્ણાને સમનાડી કહેવાય છે. તે શરીરનું સમાન તાપમાન જાળવે છે. કુદરતે એવી રચના કરી છે કે જ્યારે શરીરમાં જે પ્રકારની ઉષ્માની જરૂર હોય, ત્યારે તે પ્રકારની નાડી આપોઆપ ચાલુ થઈ જાય છે. આ ત્રણેય નાડીઓ એક સાથે બહુ ઓછા સમય માટે ચાલતી હોય છે.

આ ત્રણ નાડીઓમાં સુષુમ્ણા નાડી બહુ જ અગત્યની છે. તેને શક્તિનો સ્રોત કહે છે. આ સુષુમ્ણાને શુદ્ધ કરવામાં આવે ત્યારે કુંડલિની તેમાં ઊર્ધ્વગતિ કરી સહસ્રાર ચક્ર તરફ ગતિ કરે છે અને સુષુમ્ણાને શક્તિશાળી બનાવે છે. આ સુષુમ્ણા ઈડા, પિંગલા અને ચક્રોને શક્તિ આપી કાર્યરત કરે છે. આ ત્રણ નાડીઓને નિયંત્રણમાં કરવાથી બધી જ નાડીઓ નિયંત્રણમાં રહે છે.

કુંડલિની

કુંડલિનીનો માર્ગ કરોડરજ્જુમાં છે. તે કરોડરજ્જુના મૂલાધાર ચક્રથી સહસ્રાર ચક્ર સુધી ગતિ કરે છે. તેના માર્ગમાં સાત ચક્રો જુદાં જુદાં સ્થાને આવેલાં છે. સૌથી નીચેનું ચક્ર મૂલાધાર ચક્ર છે. તેમાં કુંડલિની સાપની જેમ ગૂંચળુંવાળીને સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહેલી હોય છે. આ કુંડલિનીને જ્યારે જાગ્રત કરવામાં આવે છે ત્યારે તે સુષુમ્ણા નાડીમાં ઉપર તરફ સહસ્રાર ચક્ર તરફ સર્પાકારે જાય છે. એક પછી એક સાત ચક્રોનું ભેદન કરીને ઉપર તરફ જાય છે, તેને કુંડલિની જાગૃત થઈ એમ કહે છે.

મૂલાધાર ચક્ર : જે કરોડરજ્જુના નીચલા છેડા પર આવેલું છે. તેનું સૌથી પ્રથમ ભેદન કરવામાં આવે છે.

સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર : મૂલાધારથી થોડું ઉપર આવેલું છે.

મણિપુર ચક્ર : શરીરના મધ્યભાગ, નાભિ પાસે છે. તે આખા શરીરને નિયંત્રણમાં રાખે છે.

અનાહત ચક્ર : તે હૃદય સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

વિશુદ્ધાખ્ય ચક્ર : ગળામાં થાઈરોઈડ ગ્રંથિ પાસે આવેલું છે.

આજ્ઞા ચક્ર : તે કપાળની મધ્યમાં આવેલું છે. તે ધ્યાન યોગ માટે મહત્ત્વનું છે. સામાન્ય માણસો પ્રાણ ત્યાગ શરીરના નિમ્ન છિદ્રો દ્વારા કરે છે.

સહસ્રાર ચક્ર : તે માથાના મધ્યભાગમાં આવેલું છે. યોગી પુરુષ ત્યાંથી પ્રાણ ત્યાગ કરે છે.

આમ, કુંડલિનીને જાગ્રત કરી મૂલાધારથી સહસ્રાર સુધી લઈ જવાની સિદ્ધિ મેળવી શકાય છે, તેને કુંડલિની યોગ કહે છે.

મૂલાધાર ચક્ર અને આજ્ઞાચક્ર સાથે કુંડલિની જોડાયેલી હોય છે. તેમાંથી ૐ નો ધ્વનિ ઉદ્‌ભવે છે. તે આખા શરીરમાં આંદોલનો આપે છે. કુંડલિની સાત ચક્રો તથા ૭૨૦૦૦ નાડીઓને સક્રિય કરે છે. આ કુંડલિની પ્રચંડ શક્તિ ધરાવે છે. તે અધોગતિ કરે તો વિનાશક શક્તિ પેદા કરી માણસને માનસિક રીતે વિક્ષિપ્ત પણ કરી શકે છે.

ઉપાસના

ઉપાસના એટલે સમજ પૂર્વકની ભક્તિ, જીવન યજ્ઞ.

શરીર અને આત્માની મુક્તિ માટે જ્ઞાન જરૂરી છે અને ભક્તિ વડે પરમાત્માની ઉપાસના કરી શકાય છે. ઉપાસના માટે શરીર મુખ્ય અંગ છે. તેની અસરો આત્મા ઉપર પડે છે. તેથી દેહના બંધનોમાંથી મુકત થવું જરૂરી છે. તે માટે શાસ્ત્રોમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે સમજપૂર્વક યોગ્ય ઉપાસ્ય દેવની ઉપાસના કરવી જોઈએ.

સામાન્ય માણસ ઈન્દ્રિયસુખમાં જીવતો હોય છે. તેને સત્યજ્ઞાન નહીં હોવાથી તે ભોગને જ સુખ સમજે છે. તે ભક્તિ કરે છે ત્યારે પ્રાર્થના, પૂજા, દીવો, નૈવેદ્ય, મંત્ર, જપ, ફૂલહાર, ટીલાં ટપકાં, પાઠ, નદીમાં સ્નાન, આરતી, પ્રસાદ કે પ્રતિમાઓની પૂજા કરી પોતાની જાતને ભક્તિ સમજે છે. પરંતુ આ બધું ભક્તિ માટેનું પ્રાથમિક કાર્ય છે. તેના વડે માણસની આધ્યાત્મિક શક્તિ જાગૃત થાય છે. જુદા જુદા ધર્મોના લોકો તેમના ઈષ્ટદેવનું જુદી જુદી રીતે જુદા જુદા નામથી અનુષ્ઠાન કરે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં તે બધા એક જ પરમાત્માની ઉપાસના કરે છે, તે જ શ્રેષ્ઠ છે.

ઉપાસના કોની કરવી ?

ઉપાસના તેની કરવી જોઈએ જે ઉત્તમ, ઉપયોગી, સહાયક, શક્તિ દાતા અને શ્રેષ્ઠ હોય. ૐ ની ઉપાસના કરવી જોઈએ જે ઉદ્‌ગીથ (શ્રેષ્ઠ) છે. તે પરમાત્માનું વાચ્યાર્થ નામ છે, રૂપ છે, પ્રતિનિધિ છે. તેમજ સૂર્ય પણ પૃથ્વીનો આધાર છે. પૃથ્વી પરના જીવોને સૂર્યમાંથી શક્તિ મળે છે તેથી સૂર્ય ઉદ્‌ગીથ અને શ્રેષ્ઠ છે જેથી તેની ઉપાસના બ્રહ્મ તરીકે કરવી જોઈએ, તેમજ ચંદ્ર, વૃક્ષ, નદી, પર્વત, સમુદ્ર, અંતરિક્ષ, આકાશ, વાયુ, વૈશ્વાનર, અગ્નિ, જલ, પૃથ્વી, પ્રાણ, વાણી, ઋતુ, ચિત્ત, ધ્યાન, બળ, અન્ન, વિજ્ઞાન, સ્મરણ, આશા, માયા, સત્ય, આત્મા અને વિરાટ જગત આ બધાં જ પરમાત્માનાં વાચક છે અને શ્રેષ્ઠ છે તેથી આ બધાં જ બ્રહ્મ છે, તેમ સમજી તેમની ઉપાસના કરવી જોઈએ.

પરમાત્માની ઉપાસના કેવી રીતે કરવી ?

સમગ્ર બ્રહ્માંડ એ પરમાત્માના એક અંશની અભિવ્યકિત છે. તેમના દ્વારા આ જગત ઉત્પન્ન થયેલ હોવાથી તે જ બ્રહ્મ છે, તે જ ઉપાસ્ય દેવ છે. તેમ સમજી પરમાત્માની ઉપાસના કરવી જોઈએ.

આપણામાં ઉત્પન્ન થતા વિકારો મનની ચંચળતાથી ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી મનના વિકારોનો નાશ કરવા અને સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે ઉપાસના જરૂરી છે. પોતાનાં કર્મોથી જે ભૂલો થઈ હોય તેને સુધારી ઉપાસના કરવાથી તેમાં રહેલા દોષો દૂર કરી શકાય છે.

સૂર્ય પરમાત્માનો પ્રતિનિધિ છે અને ૐ એ પરમાત્માનું નામ છે માટે ૐ એવું ઉચ્ચારણ કરીને સૂર્યની ઉપાસના કરવી જોઈએ. પૃથ્વીનો આધાર પણ સૂર્ય છે. તેમાંથી તમામ જીવો, વનસ્પતિ, પ્રાણ, વાણી શકિત મેળવે છે. તેથી સૂર્ય ઉદ્‌ગીથ છે, શ્રેષ્ઠ છે. સૂર્ય પરમાત્મામાંથી શક્તિ મેળવે છે. જેથી પરમાત્માની જ ઉપાસના કરવી જોઈએ. પરમાત્માને અલગ અલગ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. જેમ કે ૐ, પ્રણવ, ગાયત્રી, આત્મા, વૈશ્વાનર, પ્રાણ વગેરે માટે આમાંથી કોઈની પણ પરમાત્મા રૂપે ઉપાસના કરી શકાય. પરમાત્મા જ શક્તિનો મૂળ સ્રોત છે, માટે તેમની જ ઉપાસના કરવી જોઈએ.

સામગાન અને પ્રકૃતિનું મહત્ત્વ સમજાવતાં તેમના સંબંધ વડે પરમાત્માની ઉપાસના કરવાનું કહે છે. કારણકે સૃષ્ટિની રચના કરનાર પરમાત્મા છે.

ઉપાસના માટે જ્ઞાનનું મહત્ત્વ

ઉપાસના માટે સમૃદ્ધિ કરતાં જ્ઞાનનું મહત્ત્વ સમજાવવામાં આવ્યું છે. આ વિરાટ જગત જ બ્રહ્મ છે. જે સતત પ્રકાશિત છે, તેને કાર્યબ્રહ્મ કહે છે. તેમાંથી એટલે પ્રકૃતિમાંથી બધું જ જ્ઞાન મળી રહે છે, માટે તેની ઉપાસના કરવી જોઈએ. બ્રહ્મજ્ઞાન જાણવાથી ખ્યાલ આવે છે કે દરેક વસ્તુ બ્રહ્મનો જ આવિર્ભાવ છે. જેથી વ્યષ્ટિ અને આ સમષ્ટિમાં આવેલી દરેક વસ્તુ એક જ છે, તેમની વચ્ચે દ્વૈત નથી પરંતુ અદ્વૈત છે.

આપણે દેહભાવને બદલે આત્મભાવમાં રહેવું જોઈએ અને નિષ્કામ કર્મ કરવું જરૂરી છે. પંચમહાભૂત અને પર્યાવરણનું રક્ષણ કરવું જોઈએ. સમૃદ્ધિનો જરૂર પૂરતો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ બધું જ પરમાત્માના અંશમાંથી બનેલું છે. આપણે પણ પરમાત્માના અંશ, આત્મા વડે બનેલા છીએ માટે આ જ્ઞાન જાણી પરમાત્માની ઉપાસના કરવી જોઈએ. પરમાત્માની રચના વિષે પૂર્ણ જ્ઞાન જાણવા બ્રહ્મવિદ્યાને જાણવી જરૂરી છે.

મધુવિદ્યા

વેદની વિચારધારા પ્રમાણે એક જ બ્રહ્મ તત્ત્વ અનેક સ્વરૂપે અભિવ્યકત થાય છે, જેના કારણે સૃષ્ટિ બને છે. આ સૃષ્ટિના કણ કણમાં બ્રહ્મ તત્ત્વ રહેલું છે, તેને જાણવાનું છે.

પૃથ્વી પંચમહાભૂતથી બનેલી છે, તેવી જ રીતે આપણું શરીર પણ પંચમહાભૂતથી બનેલું છે માટે પૃથ્વી સર્વભૂતોનું મધુ (ઉપયોગી) છે અને સર્વભૂતો પૃથ્વીનાં મધુ છે. આ પંચમહાભૂતમાં બ્રહ્મતત્ત્વ સૂક્ષ્મ રૂપે રહેલું છે જે સામાન્ય માણસને દેખાતું નથી. આ જે બ્રહ્મતત્ત્વ પૃથ્વી અને આપણી અંદર પણ રહેલું છે તે એક બીજાનાં પૂરક હોવાથી આપણા શરીરનાં દરેક અંગો કેવી રીતે સમષ્ટિ સાથે જોડાયેલાં છે, તેમ જ બધાંની અંદર બ્રહ્મતત્ત્વ કેવી રીતે રહેલું છે, તે મધમાખીના દષ્ટાંત દ્વારા સમજાવ્યું છે.

સામાન્ય માણસ ફૂલને જુએ છે ત્યારે તેની સુંદરતા અને સુવાસને જ જુએ છે જ્યારે મધમાખી એ ફૂલમાં રહેલા ઉત્તમ તત્ત્વ મધને જુએ છે અને તેને લાવી મધપુડામાં ભેગું કરે છે, જે મધ મીઠું લાગે છે. જુદા જુદા ફૂલોમાંથી મેળવેલ રસમાંથી નક્કી કરવું મુશ્કેલ છે કે તે કયા ફૂલનો રસ છે, કારણ કે તમામ ફૂલોમાં રહેલું મધ (રસ) સમાન છે તેવી જ રીતે દરેક જીવ જુદા જુદા દેખાતા હોવા છતાં તેમની અંદર રહેલું આત્મતત્ત્વ એક સમાન છે, તે એક બીજાના મધુ છે. કારણ કે દરેકનું મૂળ પરમાત્મા છે. દરેકનો શકિતનો સ્રોત પણ આત્મતત્ત્વ જ છે અને આપણા અસ્તિત્ત્વનું મૂળ પણ આત્મતત્ત્વમાં છે, તે જ બ્રહ્મ છે.

આ આત્મા બધાં જ પ્રાણીઓનો મધુ છે અને બધાં પ્રાણીઓ આત્માનું મધુ છે. તે એક બીજાના પૂરક છે. આ બ્રહ્મતત્ત્વ દરેકમાં રહેલું છે તેથી બધું જ એક જ છે, એટલે અદ્વૈત છે. સૃષ્ટિના દરેક કણમાં રહેલું આ બ્રહ્મતત્ત્વ દેખાતું નથી, પરંતુ તેને મધમાખીના દષ્ટાંત વડે જાણી શકાય છે. તેને જાણવાની કે માણવાની જે વિદ્યા છે. તેનું નામ જ મધુવિદ્યા છે. ટૂંકમાં આ બ્રહ્માંડમાં જે સારું છે તેને ઓળખવું જોઈએ અને માણવું જોઈએ.

નવધાભકિત

ભક્તિ એટલે ઈશ્વર સાથે સતત એકતા સાધવી, નામસ્મરણ, કીર્તન, ભજન, પૂજા, સત્સંગ, સેવા, સ્વાધ્યાય નિયમિત કરવાં. ભક્તિ એ કોઈ કર્મકાંડ નથી એ તો આત્મા અને હૃદયની સ્થિતિ છે. જ્યારે મનુષ્ય આત્મા અને હૃદયના સમર્પણ દ્વારા પરમાત્માને મેળવવાનો શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ પૂર્વક પ્રયત્ન કરે છે તેને ભક્તિ કહે છે. ભકિત કોની કરવી, કેમ કરવી, કેવી રીતે કરવી તે માટે નવધાભક્તિ જાણવી જરૂરી છે. ભક્તિ નવ પ્રકારે થાય છે.

નવધાભકિત :-

૧. શ્રવણ : ઈશ્વરનું જ્ઞાન સાંભળવું અને મનન, ચિંતન કરવું.

૨. કીર્તન : ભાવપૂર્વક પ્રભુ સાથે ઓતપ્રોત થઈ તેમનાં ભજન, કીર્તન ગાવાં.

૩. સ્મરણ : પ્રભુને મંત્ર - જપ કરી શ્રદ્ધા પૂર્વક યાદ કરવા અને સ્મરણ કરવું.

૪. પાદસેવન : પ્રભુનાં ચરણોમાં રહી તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરવું.

૫. અર્ચન : પ્રભુના સાંનિધ્યમાં રહી જાતનું સમર્પણ કરી તેમને પુષ્પ અર્પણ કરવાં તેને અર્ચન કરે છે.

૬. વંદન : પ્રભુને ભાવપૂર્વક, શ્રદ્ધાપૂર્વક, નમ્રતાપૂર્વક, વંદન કરી અહંકાર વિકારો દૂર કરવા.

૭. દાસ્ય : ભગવાનના દાસ બની જવું , તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરવું . તેને દાસ્ય ભાવ કહે છે.

૮. સખ્ય : સખા એટલે મિત્ર. પ્રભુ સાથે મિત્રભાવ કેળવવો તે સખ્ય કહેવાય છે.

૯. આત્મ નિવેદન : આત્મા એટલે પોતે અને નિવેદન એટલે જણાવવું. જ્યારે ભક્ત ભગવાન સમક્ષ પોતાનું મન ખુલ્લું કરે છે અને ભક્ત ભગવાનનું શરણ સ્વીકારે છે તેને આત્મનિવેદન કહે છે.

આમ સમર્પણભાવથી પરમાત્માની શરણાગતિ વડે હૃદયપૂર્વક પરમાત્માની ભક્તિ કરવામાં આવે તો જરૂર ફળ મળે છે.

બ્રહ્મવિદ્યા દોહન-૨

:: ઉપનિષદ્‌નો મર્મ ::

આપણા ઋષિઓ જ્ઞાની અને યોગી હોવા ઉપરાંત વૈજ્ઞાનિક પણ હતા. તેમણે જે સત્યનો સાક્ષાત્કાર કર્યો અને વ્યાવહારિક જીવનમાં અનુભવ મેળવ્યો, તેનું સંકલન કરીને જે શબ્દદેહ આપ્યો તે ઉપનિષદ્.

ઉપનિષદ્ એ આધ્યાત્મિક જીવનવિદ્યા છે, જે આપણી ભવ્ય સંસ્કૃતિનું સર્વોત્તમ મૂળ છે. વેદના એ અંતિમ ભાગને વેદાંત કહે છે. તેમાંથી ઉપનિષદો તારવેલાં છે. અલગ અલગ ઋષિઓ દ્વારા અલગ અલગ ઉપનિષદોમાં એક એક વિષયને વિગતવાર સમજાવવામાં આવેલ છે. કુલ ૧૦૮ ઉપનિષદો લખાયાં છે, તેમાં ૧૧ ઉપનિષદો મુખ્ય છે. ઈશ, કેન, કઠ, પ્રશ્ન, મુંડક, માંડૂકય, તૈત્તિરીય, ઐતરેય, બૃહદારણ્યક, છાંદોગ્ય અને શ્વેતાશ્વતર છે.

ઉપનિષદોમાં આવરી લેવાયેલા અગત્યના વિષયો ,જેવા કે જીવાત્મા, વિદ્યા-અવિદ્યા, પરાવિદ્યા-અપરાવિદ્યા, દ્વૈત-અદ્વૈત, સંભૂતિ-અસંભૂતિ, દેવ અને દાનવનાં લક્ષણો, વર્ણવ્યવસ્થા અને આશ્રમ વ્યવસ્થા, આત્મા, આત્મજ્ઞાન, બ્રહ્મ, બ્રહ્મજ્ઞાન, પરમાત્માનું સ્વરૂપ, પ્રકૃતિ, ત્રણ ગુણ (સત્ત્વ, રજસ, તમસ) પંચમહાભૂત (આકાશ, વાયુ, તેજ, જલ અને પૃથ્વી), આત્મા પર આવેલાં વિવિધ આવરણોના કોષો, કર્મ, શાંતિ, સત્ય, આનંદ, ઉપાસના તેમજ ભક્તિની સાચી સમજ આપેલી છે.

ઉપનિષદોમાં પરમાત્માના સ્વરૂપ અને કર્તવ્યનું સુંદર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. પરમાત્મા શ્રેષ્ઠ, સત્ય, ચૈતન્ય સ્વરૂપ છે. તેમની જ સત્તા છે. પરમાત્મા પોતે જ સકળ સૃષ્ટિરૂપે આવિર્ભાવ પામ્યા છે અને તેનું સંચાલન પણ તેઓ જ કરે છે. તેમણે જ મનુષ્યનું સર્જન કર્યુ છે અને તેમાં ચૈતન્યશકિતરૂપે આત્માનું નિરૂપણ કર્યુ છે. આ આત્મા અને પરમાત્માના સંબંધનું વર્ણન ઉપનિષદોમાં વિગતવાર કરેલું છે. ઉપનિષદ્ અજ્ઞાનને દૂર કરે છે અને સાચું જ્ઞાન આપે છે. ઉપનિષદ્‌નું જ્ઞાન બ્રહ્મપ્રાપ્તિ માટે અને દૈનિક જીવન માટે બહુજ ઉપયોગી છે.

તેમાં કર્મનો સિદ્ધાંત સમજાવીને માણસને નિષ્કામ કર્મ દ્વારા અંતઃકરણ શુદ્ધ કરવાની પદ્ધતિ બતાવી છે તથા ઉપાસનાની વિવિધ પદ્ધતિઓ સમજાવીને કેવી રીતે મૃત્યુ પહેલાં વાસનાઓનો ક્ષય કરીને સંપૂર્ણ વૈરાગ્યની સ્થિતિએ પહોંચી શકાય તેનું વર્ણન છે. આમ, અવિદ્યાનો પડદો હટવાને કારણે પરમાત્માનું દર્શન સ્પષ્ટ થાય છે.

ઉપનિષદ્ સમજાવે છે કે દરેક વસ્તુ પરમાત્માની માલિકીની છે, જેથી આપણને તેના માલિક નહીં પણ ટ્રસ્ટી બની, ત્યાગીને ભોગવવાનું શીખવે છે. માણસે ભોગોના કે સમૃદ્ધિના ગુલામ નથી થવાનું, પરંતુ પોતાનું જીવન સાદગીભર્યું અને ત્યાગપૂર્ણ બનાવવું જોઈએ.

આપણે જોઈ રહ્યા છીએ કે છેલ્લા બે શતકમાં ભૌતિક જીવન માટે જરૂરી શિક્ષણનું સુંદર માળખું ગોઠવાયેલું હોવાથી આપણે તેને સમૃદ્ધ બનાવી શકયા છીએ, પરંતુ સમાજમાં પ્રવર્તી રહેલ આધ્યાત્મિક નિરક્ષરતાને કારણે સંકુચિતતા, અંધશ્રદ્ધા, નૈતિક મૂલ્યોનું અધઃપતન, પાપાચાર, ભ્રષ્ટાચાર, દંભ, સંપતિનું પ્રદર્શન, વ્યકિતપૂજા જેવાં દૂષણો ઝડપથી વધી રહ્યાં છે ત્યારે ઉપનિષદ્‌ના આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનું મહત્ત્વ ખૂબજ વધી જાય છે.

આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને ભૌતિકજ્ઞાનમાંથી કોઈ એક જ જ્ઞાન પૂરતું નથી, પરંતુ આ બંને જ્ઞાનનો સમન્વય જરૂરી છે. આ બંને વિદ્યાઓ પ્રાચીન સમયમાં ગુરુકુળમાં એક જ ગુરુ દ્વારા સમાન રીતે આપવામાં આવતી હતી, જેથી તેનું પરિણામ ઉત્તમ, જોવા મળતું હતું એ વ્યવસ્થા પડી ભાંગતાં હાલમાં પરિસ્થિતિ અસંતુલિત થઈ ગઈ છે. તેથી મોટા ભાગના લોકો અજ્ઞાનતાને કારણે ભગવાનને ભજવાને બદલે વ્યકિતપૂજા તરફ વળી ગયા છે અને અંધશ્રદ્ધામાં જીવે છે, તથા ઉપનિષદ્‌નું સત્યજ્ઞાન લુપ્ત થઈ રહ્યું છે.

ઉપનિષદ્‌નું જ્ઞાન વ્યકિતમાં પરિવર્તન લાવે છે અને તેનો આધ્યાત્મિક વિકાસ થવાના કારણે તેનામાં નમ્રતા, માનવતા, નિર્ભયતા, ઉત્સાહ, સદ્‌ભાવના, સ્થિરતા અને હકારાત્મકતાનો સંચાર થાય છે. તે પોતાનો વ્યક્તિગત વિકાસ સાધીને કૌટુંબિક, સામાજિક, રાષ્ટ્રીય અને વૈશ્વિક બાબતોમાં પોતાનો સક્રિય ફાળો આપવા માટે સક્ષમ બની શકે છે.

આ ઉપનિષદ્‌નું જ્ઞાન જ્ઞાની પુરુષો દ્વારા અન્યને સામ - સામે બેસીને આપવામાં આવેલું જ્ઞાન છે. તે જ્ઞાન વિગતવાર મેળવવું હોય તો ઉપનિષદ્દોના અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

કયા વેદમાંથી કયા ઉપનિષદ તારવેલાં છે ?

અ.નં.	વેદનું નામ	ઉપવેદનું નામ	કયા વિષયનું વર્ણન છે?	કયા ઉપનિષદ્ તારવેલાં છે ?
૧	ઋગ્વેદ	આયુર્વેદ	પદાર્થ વિજ્ઞાન	ઐતરેય
૨	યજુર્વેદ	ધનુર્વેદ	ઈશ્વરની ભક્તિ, યુદ્ધ કળા	કઠ, ઈશ, તૈત્તિરીય, બૃહદારણ્યક, શ્વેતાશ્વતર
૩	સામવેદ	ગંધર્વવેદ	સંગીત-ગાયન વાદન-નર્તન	કેન, છાંદોગ્ય
૪	અથર્વવેદ	અર્થવેદ	વિજ્ઞાન, વેપાર, અર્થવ્યવસ્થા	મુંડક, પ્રશ્ન, માંડૂકય

કેન ઉપનિષદ્

આ ઉપનિષદ્ સામવેદની તલવકર શાખામાંથી તારવેલું છે તેમાં ચાર ખંડ છે.

આ ઉપનિષદ્માં મુખ્ય ત્રણ વિષય સમજાવ્યા છે :

૧. આ સૃષ્ટિમાં અંતિમ સત્તા કોની છે ?

૨. પરમાત્માનું સ્વરૂપ કેવું છે અને તેને કઈ રીતે જાણી શકાય ?

૩. પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કેવી રીતે કરી શકાય

આ ઉપનિષદ્માં ચાર ખંડ આવેલા છે.

ખંડ - ૧ અંતિમ સત્તા કોની ? અંતિમ સત્તા પરમાત્માની છે.

ખંડ -૨ બ્રહ્મજ્ઞાન વડે બ્રહ્મની ઓળખ

ખંડ -૩ દેવો શકિત પરમાત્મામાંથી જ મેળવે છે.

ખંડ -૪ મન દ્વારા બ્રહ્મની ઉપાસના

અંતિમ સત્તા પરમાત્માની કેવી રીતે છે તે સમજીએ :

આ સૃષ્ટિનું સર્જન પરમાત્માએ કર્યું છે, તેમણે તે ઉપાદાન (સાધન) અને નિમિત્ત રૂપે પોતાની અંદરથી જ કર્યું છે અને તેઓ તેની અંદર જ રહેલા છે, તેના કણે કણમાં પરા પ્રકૃતિ વડે વ્યાપી રહેલા છે.

પરમાત્માએ પોતાની અપરા પ્રકૃતિ (પંચમહાભૂત, ત્રણ ગુણ અને અંતઃકરણ) વડે સૃષ્ટિનું સર્જન જડ અને સજીવ એટલે કે સમષ્ટિ અને વ્યષ્ટિ રૂપે કર્યું છે, તેનું સર્જન, પાલન અને લય પણ તેઓ જ કરે છે. જેથી તેઓ સૃષ્ટિના માલિક છે અને તેમની સત્તા સમગ્ર સૃષ્ટિ પર છે, તેમણે સ્વચાલિત વ્યવસ્થા ગોઠવી છે જેમ કે નિયમિત સૂર્ય ઊગે છે, વરસાદ પડે છે, પંચમહાભૂતોની શુદ્ધિ થાય છે, રાત-દિવસ થાય છે, ઋતુઓ બદલાય છે. પરમાત્માની સત્તા સૃષ્ટિના સર્જન પહેલાં હતી અત્યારે છે અને પછી પણ રહેશે.

ખંડ – ૧

આ ખંડમાં ઋષિ પરમાત્માની સત્તા કેવી રીતે છે તે સમજાવે છે.

કોની સત્તાથી પ્રેરિત થઈને -

મન કાર્ય કરે છે,
વાણી બોલે છે,
કાન સાંભળે છે,
આંખ જુએ છે અને
પ્રાણ ચાલે છે ?

આપણી ઈન્દ્રિયો આ બધાં કાર્યો કરે છે તેમને પ્રેરિત કરનાર કોઈ બળ છે, તે બળ બ્રહ્મ છે. બ્રહ્મ સૂક્ષ્મ તન્માત્રાઓ દ્વારા ઈન્દ્રિયોને સંચાલિત કરે છે જેથી ઋષિ કહે છે.

મનનું કારણ મન છે,
વાણીની વાણી,
શ્રોત્રનું શ્રોત્ર,
ચક્ષુનો ચક્ષુ અને
પ્રાણનો પ્રાણ પરમાત્મા છે.

તેઓ આ બધી જ ઈન્દ્રિયોને શકિત આપે છે અને કાર્ય કરવા પ્રેરે છે, જેને બ્રહ્મચેતના કહે છે.

આ બ્રહ્મચેતના સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં વ્યાપ્ત છે. તે તેજોમય , સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન છે. તેમાંથી જ બધા દેવો અને ઈન્દ્રિયો શક્તિ મેળવે છે. સમષ્ટિ અને વ્યષ્ટિને પણ શક્તિ આપનાર બ્રહ્મ જ છે. બ્રહ્મ એ જ શકિતનો દાતા પરમશક્તિનો સ્રોત છે.

આ બ્રહ્મને ઈન્દ્રિયો જાણી કે વર્ણવી શકતી નથી કારણ કે બ્રહ્મને જાણવાની તેનામાં ક્ષમતા નથી. પરંતુ આ બધી જ ઈન્દ્રિયો (વાણી, મન, આંખ, કાન અને પ્રાણ) બ્રહ્મમાંથી શકિત મેળવીને કાર્ય કરે છે.

ઈન્દ્રિયો વડે બ્રહ્મનું જે વર્ણન કરવામાં આવે છે તે બ્રહ્મનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ નથી. ઈન્દ્રિયો જે શક્તિ મેળવે છે તે બ્રહ્મના એક અંશમાંથી જ મેળવે છે. બ્રહ્મતત્ત્વ તેમનાથી અતીત છે. ઈન્દ્રિયોની ક્ષમતા નથી કે તે બ્રહ્મને જાણી શકે પરંતુ જેના વડે ઈન્દ્રિયો કાર્ય કરે છે અને શક્તિ મેળવે છે તેને બ્રહ્મ કહેવાય.

બ્રહ્મની ઓળખ

બ્રહ્મનું સ્વરૂપ કેવું છે ? તે કયાં છે ? તે જાણી કે જોઈ શકાતું નથી. તે અતિ સૂક્ષ્મ (નિરાકાર) છે, પરંતુ આત્માથી કંઈ જુદું નથી, તેથી આત્મા જ બ્રહ્મ છે. બ્રહ્મ દેખાતું નથી પણ તેની અનુભૂતિ થાય છે. આ માટે સંકેતનો આશ્રય લેવો પડે છે એટલે સંકેત વડે જ બ્રહ્મની અનુભૂતિ થાય છે, બ્રહ્મને જોઈ શકાતું નથી.

(જેમ ઈલેકિટ્રસિટી પાવર હાઉસમાંથી ઘરમાં આવે છે તે દેખાતી નથી પરંતુ ઉપકરણોની સ્વિચ દબાવતાં તે પ્રગટ થાય છે, જેથી તેની અનુભૂતિ થાય છે. આમ પરમાત્મા પણ ઈલેકિટ્રસિટીની જેમ દેખાતા નથી. તેમની અનુભૂતિ માત્ર જ થાય છે. તેવી જ રીતે પવન પણ દેખાતો નથી તેનો સ્પર્શ માત્ર જ થાય છે.)

આ બધી જ ઈન્દ્રિયોનું પ્રેરકબળ બ્રહ્મ છે, આ ઈન્દ્રિયો બ્રહ્મમાંથી જ શક્તિ મેળવે છે પરંતુ બ્રહ્મતત્ત્વ જડ અને ચેતનથી ભિન્ન છે.

સામાન્ય રીતે આપણે એમ માનીએ છીએ કે આપણી,

આંખ જુએ છે,
કાન સાંભળે છે,
વાણી બોલે છે,
પ્રાણ ચાલે છે.

પરંતુ જયારે માણસ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે આ બધી જ ઈન્દ્રિયો નિષ્ક્રિય બની જાય છે. ઈન્દ્રિયોને ચલાવનાર આત્મા દેહ છોડી જાય છે ત્યારે બધી જ ઈન્દ્રિયો નિષ્ક્રિય બની જાય છે અને મૃત્યુ થાય છે. આ ઈન્દ્રિયો ઉપર આત્મા છે અને આત્માની ઉપર પરમાત્મા છે. જેથી કહી શકાય કે અંતિમ સત્તા પરમાત્માની જ છે.

ખંડ - ૨ (બ્રહ્મનું સ્વરૂપ)

આ ખંડમાં ઋષિ બ્રહ્મનું રૂપ સમજાવે છે.

ગુરુ તેમના શિષ્યને કહે છે. તેં બ્રહ્મનું જે રૂપ જોયું છે તે બ્રહ્મનો એક અંશ માત્ર છે. તે દેખાતું નથી પણ તેમની અનુભૂતિ સતત ચોવીસેય કલાક થાય છે.

(જેમ કે આપણું હૃદય અને આપણા શ્વાસ સતત ચોવીસ કલાક ચાલે છે, જે પરમાત્મા ચલાવી રહ્યા છે) તેમને વિષય રૂપથી જાણી શકાતા નથી.

"બ્રહ્મ જાણનારાઓને વગર જાણેલો છે
અને ન જાણનારાઓનો જાણેલો છે"

આ વાકય દ્વારા ઋષિ બ્રહ્મનું સાચું સ્વરૂપ સમજાવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

જયારે કોઈ વ્યકિત થોડું જ્ઞાન પામી એમ કહે છે કે મેં તો બ્રહ્મને જાણી લીધું છે, મને બ્રહ્મજ્ઞાન થઈ ગયું છે, ત્યારે ઋષિ તેને સમજાવે છે કે તેં જે બ્રહ્મને જાણ્યું છે તે પૂર્ણ બ્રહ્મ નથી, બ્રહ્મ તો વિશાળ, અનંત છે. તેં જે જાણ્યું છે તે બ્રહ્મનો એક અંશ માત્ર જ છે. તું પૂર્ણ બ્રહ્મને જાણતો નથી.

જયારે જે લોકો કહે છે કે હું બ્રહ્મને જાણતો નથી કે મેં બ્રહ્મને જોયું નથી. તો તે માણસ જાણતો નથી કે પોતાની અંદર જે આત્મા છે તે બ્રહ્મનો જ અંશ છે અને તું જે કંઈ કાર્ય કરે છે તે બધું બ્રહ્મને કારણે જ છે . જેથી તું બ્રહ્મને નથી જાણતો તેમ કહે છે, પરંતુ હકીકતમાં તું તેમને જાણે છે. તુ બ્રહ્મથી દૂર નથી. આપણું અસ્તિત્વ બ્રહ્મના આવિર્ભાવથી જ છે અને તેઓ જ આપણું શરીર ચલાવી રહ્યા છે. બ્રહ્મને જાણવા માટે બ્રહ્મજ્ઞાન જાણવું જરૂરી છે.

જયારે પરમાત્માની કૃપા થાય છે અને બ્રહ્મને જાણવાની ઈચ્છા થાય છે પછી જ બ્રહ્મજ્ઞાન વડે પરમાત્માનાં દર્શન થાય છે આ શક્તિ પણ પરમાત્મામાંથી જ મળે છે.

જ્ઞાની વ્યક્તિ મૃત્યુ પહેલાં બ્રહ્મતત્ત્વને જાણી લે છે અને અમર થઈ જાય છે.

ખંડ - ૩

આ ખંડમાં દેવો પણ શકિત પરમાત્મામાંથી મેળવે છે તે એક વાર્તારૂપે સમજાવ્યું છે.

પરબ્રહ્મ પરમેશ્વરે દેવતાઓ પર કૃપા કરીને તેમને શકિત આપી, જેથી તેમણે અસુરો ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો. દેવતાઓ આ વિજય મેળવી અભિમાનમાં આવી પોતાને ભારે શક્તિશાળી હોવાનું માનવા લાગ્યા કે અમે અમારા જ બળ અને શક્તિથી અસુરોનો પરાજય કર્યો છે, એવું અભિમાન કરવા લાગ્યા.

દેવતાઓના આ અભિમાનને બ્રહ્મે જાણી લીધું. તેથી તેમનું અભિમાન ઉતારવા અને તેમના ભલા માટે પરમાત્માએ યક્ષનું રૂપ ધારણ કરી તેમની પરીક્ષા કરી. દેવો તેમને જાણી શકયા નહીં જેથી અગ્નિ દેવ તેમની તપાસ કરવા જાય છે ત્યારે પણ દેવો ગર્વ કરતા હોય છે જેથી પરમાત્માએ અગ્નિદેવનું અગ્નિત્ત્વ ખેંચી લીધું અને એક તણખલું મૂકી કહ્યું કે આને બાળી બતાવો. અગ્નિદેવ કંઈ કરી શકયા નહીં. તણખલું ન બળતાં તેઓ ઈન્દ્ર પાસે ગયા પછી ઈન્દ્રે બીજા દેવતા જલદેવ અને પવનદેવને પણ મોકલ્યા પરંતુ તેમનું જલત્ત્વ અને પવનત્ત્વ પરમાત્માએ ખેંચી લીધું હતું જેથી તેઓ તણખલું ડુબાડી કે ઉડાડી શકયા નહીં. બધા દેવો વિચારમાં પડી ગયા અને યક્ષને ઓળખી શકયા નહીં, જેથી બધા દેવો ઈન્દ્રપાસે ગયા અને પૂછયું કે આ કોણ છે ?

ઈન્દ્ર જાતે તપાસ કરવા જાય છે ત્યારે યક્ષ અદશ્ય થઈ જાય છે. તેથી ઈન્દ્ર ઉમાદેવી પાસે જાય છે ત્યારે ઉમાદેવી કહે છે આ યક્ષ એ જ બ્રહ્મ છે આપણે તેમનામાંથી જ શકિત મેળવીએ છીએ. ત્યારે દેવોને બ્રહ્મનો પરિચય થાય છે અને તેઓ પોતાની જાતને ધન્ય અનુભવે છે.

ખંડ - ૪

દેવોને ખ્યાલ આવ્યો કે યક્ષ જ બ્રહ્મનું આભાસી સ્વરૂપ છે. આમ આ બધા દેવો બ્રહ્મના દર્શન થવાથી શ્રેષ્ઠતર થયા. જયારે ઈન્દ્રે યક્ષ જ બ્રહ્મ છે તેવું સૌથી પહેલાં જાણ્યું જેથી તે સર્વ દેવોમાં શ્રેષ્ઠતમ થયા.

જો આપણે પણ શ્રેષ્ઠ થવું હોય તો આપણી અંદર રહેલા બ્રહ્મ તત્વને ઓળખવું પડે. મન દ્વારા સતત બ્રહ્મનું ચિંતન કરવું જોઈએ. મનની ચંચળતા અને ઈન્દ્રિયો વિષયોમાં પ્રવૃત્ત હોવાને કારણે બ્રહ્મની અનુભૂતિ થતી નથી અને જીવ આનંદ અને શાંતિની શોધમાં રહેતો હોય છે. જ્યારે વ્યકિત બ્રહ્મને જાણી લે છે પછી તેની ઈન્દ્રિયો અને મન શાંત થઈ જાય છે.

બ્રહ્મને જાણવા માટે બ્રહ્મવિદ્યા અને આત્મજ્ઞાન જરૂરી છે.

બ્રહ્મવિદ્યાને જાણવા માટે આપણે તપશ્ચર્યા, આત્મસંયમ, નિષ્કામ કર્મ અને અન્ય આધ્યાત્મિક સાધના કરવી જરૂરી છે. આ માટે મન અને દેહ બહુ અગત્યનાં સાધન છે.

સત્યનું આચરણ, પવિત્રતા, સાદું - સરળ જીવન, અહંકારરહિતતા ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

જે નિશ્ચયપૂર્વક બ્રહ્મવિદ્યાને આ રીતે જાણે છે તે પાપનો નાશ કરીને અનંત અને મહાન બ્રહ્મલોકમાં સ્થિત થઈ જાય છે.

મુંડક ઉપનિષદ્

આ ઉપનિષદ્ અથર્વવેદ માંથી લેવામાં આવ્યું છે.

તેમાં ત્રણ મુંડક છે અને દરેક મુંડકના બબ્બે ખંડ છે.

પ્રથમ મુંડક : ઋષિ આપણને વિદ્યાનું મહત્ત્વ અને સૃષ્ટિનું સર્જન કેવી રીતે થયું તે સમજાવે છે. શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવા માટે ભૌતિક જીવનની અગત્યતા સમજાવી છે.

દ્વિતીય મુંડક : પરમાત્માનું સ્વરૂપ અને મોક્ષ પ્રાપ્તિનું વર્ણન છે. પરમાત્માનો આવિર્ભાવ કેવી રીતે થયો તેનું વર્ણન છે.

તૃતિય મુંડક : શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવાની પદ્ધતિ અને મૃત્યુ બાદ દેવયાન તથા પિતૃયાન માર્ગમાં જવાય છે. તેની સમજ છે. આત્માના સહારે કેવી રીતે બ્રહ્મલીન થવાય તેનું વર્ણન છે.

પ્રથમ મુંડક

ખંડ-૧

જીવન શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે શિક્ષણનું (વિદ્યાનું) મહત્ત્વ સમજાવ્યું છે. વિદ્યા બે પ્રકારની છે.

૧. અપરાવિદ્યા - ભૌતિક જીવનને સમૃદ્ધ કરનારું જ્ઞાન.

૨. પરાવિદ્યા - આધ્યાત્મિક જીવનને સમૃદ્ધ કરવાનું જ્ઞાન.

સર્વપ્રથમ પરમાત્માએ બ્રહ્માને (અથર્વાને) બ્રહ્મવિદ્યાનું જ્ઞાન આપ્યું. આ જ્ઞાન જાણી લીધા પછી બીજું કશું જાણવાની જરૂર રહેતી નથી.

અપરાવિદ્યા : પંચમહાભૂતમાંથી બનેલા પરિવર્તનશીલ જગતની માહિતીને ભૌતિક જ્ઞાન કહે છે. માણસ ભૌતિક જીવન વડે સુખેથી જીવી શકે છે. સમૃદ્ધિ પામી શકે છે, પરંતુ કાયમી શાંતિ અને આનંદ પામી શકતો નથી.

પરાવિદ્યા : આ પરમાત્મા વિશેનું જ્ઞાન છે. તે સત્ય છે, અપરિવર્તનશીલ છે તેને બ્રહ્મ કે પરમાત્મા કહે છે, જે સર્વનું મૂળ કારણ છે. આ વિદ્યા પરમાત્મા તરફ લઈ જાય છે. તે મનુષ્યને સાચી શાંતિ અને આનંદ આપે છે.

આ સૃષ્ટિનું સર્જન કરનાર બ્રહ્મ પોતે જ છે. તેમને ઈચ્છા થઈ અને પોતાની અંદરથી જ તેમના એક અંશમાંથી આ સૃષ્ટિનું સર્જન ક્ષર અને અક્ષર રૂપે કર્યું. જેને કાર્યબ્રહ્મ પણ કહે છે. તેના વડે બ્રહ્માંડની રચના થઈ પછી ક્રમશઃ બધા લોકની રચના થઈ. ત્યારબાદ સજીવ સૃષ્ટિનું સર્જન આત્મા, પંચમહાભૂત, અંતઃકરણ વડે થયું અને જીવ સૃષ્ટિને જીવાડવા અન્ન પણ ઉત્પન્ન કર્યું. બ્રહ્મતત્વનો જે નિરાકાર અપરિવર્તનશીલ ભાગ છે તેને પરબ્રહ્મ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આ પરબ્રહ્મ અને કાર્યબ્રહ્મ બંને સાથે મળીને જ પરમાત્માનું પૂર્ણ સ્વરૂપ ગણાય. તેમનામાંથી જ આ સમગ્ર સૃષ્ટિનો આવિર્ભાવ થયો છે.

ખંડ-૨

શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવા માટે ભૌતિક જીવનનું મહત્ત્વ છે. પરંતુ જે લોકો ભૌતિક જીવનમાં રચ્યાપચ્યા રહે છે અને વિષયભોગો ભોગવે છે તેમની અધોગતિ થાય છે.

ભૌતિક જીવન જીવનારા સ્વધર્મમાં રહી ઈમાનદારી પૂર્વક, શાસ્ત્રવિધિ અનુસાર નિષ્ઠાપૂર્વક નિષ્કામ કર્મ કરે છે તેમને સફળતા મળે છે. પરંતુ જે લોકો સકામ કર્મમાં જ રત રહે છે અને વિષયોની આસક્તિને કે સાંસારિક સુખોને શ્રેષ્ઠ સમજે છે તે નિશ્ચિત રૂપે હીન યોનિમાં જન્મ પામે છે અને જન્મ મરણના ચક્રમાં ભમ્યા કરે છે. તે પોતાની શક્તિઓનો નાશ કરી નાખે છે અને મૃત્યુને પામે છે .

અપરાવિદ્યાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવા છતાં પરાવિદ્યાના જ્ઞાનના અભાવને કારણે અજ્ઞાનતાથી એવાં કર્મ કરી નાખે છે કે તેમને જેલમાં જવાના દિવસો આવે છે. જેથી ઋષિ કહે છે, પરા અને અપરા વિદ્યાનો સમન્વય કરવાથી જીવન સુખી અને આનંદિત થાય છે.

જે વ્યકિત વાનપ્રસ્થ અને સંન્યાસ આશ્રમમાં પ્રવેશ કરે છે અને નિઃસ્વાર્થ ભાવે કાર્ય કરે છે તે વ્યકિત મહાપુરુષ બની શકે છે.

દ્વિતીય મુંડક

ખંડ - ૧

આ મુંડકમાં પરમાત્માનું મહત્ત્વ સમજાવતાં તેમના સ્વરૂપનું વર્ણન કર્યું છે.

આ સૃષ્ટિ પરમાત્માનો આવિર્ભાવ છે જેથી તે અદ્વૈત છે. પરમાત્માને જાણ્યા પછી અવિદ્યારૂપી ગાંઠ ખૂલી જાય છે અને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કેવી રીતે થાય છે તે સમજાવ્યું છે.

પરમાત્મા નિરાકાર, સર્વવ્યાપી, અજન્મા, અવિકારી અને વિશુદ્ધ છે, કારણ કે તે પ્રાણ, ઈન્દ્રિય કે મન રહિત છે. તે સર્વ સમર્થ છે, શ્રેષ્ઠ છે, તેમણે પોતાના એક અંશમાંથી આ સૃષ્ટિનું જડ અને સજીવ સ્વરૂપે સર્જન કર્યું છે. તેમના સાકાર સ્વરૂપને કાર્યબ્રહ્મ કહે છે. અહીં પરમાત્માનાં બે સ્વરૂપ, સાકાર એટલે કાર્યબ્રહ્મ અને નિરાકાર પરબ્રહ્મનું વર્ણન છે.

પરમાત્માએ દરેક જીવ આનંદથી જીવે તે માટે સૂર્યની રચના કરી સૃષ્ટિને પ્રકાશિત કરી. પછી સૂર્યમાંથી મેઘ, મેઘમાંથી ઔષધિ, ઔષધિમાંથી વીર્ય, વીર્યમાંથી સંતાન તેમજ ક્રમશઃ સર્વ યોનિ ઉત્પન્ન થઈ છે. તેમજ સમુદ્રો, પર્વતો, નદીઓ વગેરે પ્રગટ થયાં, આ પરમાત્માનું સાકાર સ્વરૂપ છે. તેમાં રહેલાં આ બધાં જ પ્રાણીઓમાં તે અંતર્યામી તરીકે તેમની હૃદય ગુફામાં રહેલા છે.

આ રીતે જે પરમાત્માને ઓળખે છે તે શ્રેષ્ઠ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને તેના અંતઃકરણની અવિદ્યારૂપી ગાંઠ છૂટી જાય છે.

ખંડ - ૨

આ ખંડમાં નિરાકાર પરબ્રહ્મ પરમાત્માના એક અંશનો જગત રૂપે કેવી રીતે આવિર્ભાવ થયો છે તે સમજાવે છે. બધાં જ પ્રાણીઓમાં તેઓ અંતર્યામી રૂપે રહેલા છે અને તેમને શક્તિ આપે છે. બધાં જ પ્રાણીઓનો આશ્રય પરમાત્મા જ છે. આ પ્રાણીઓ એક જ તત્ત્વનો આવિર્ભાવ હોવા છતાં અજ્ઞાનતાને કારણે દ્વૈત (જુદા) દેખાય છે, તે હકીકતમાં બધું જ અદ્વૈત છે.

ૐ દ્વારા પરમાત્માના સ્વરૂપની સમજ

પરમાત્માને જાણવા માટે ૐ એ શ્રેષ્ઠ મંત્ર છે. ૐ પરમાત્માનો વાચક શબ્દ છે. તેની ચાર માત્રા અ....ઉ....મ્.....ઁ પરમાત્માના ચાર પાદ સાથે સામ્ય ધરાવે છે. ૐ વડે પરમાત્માના વ્યકત અને અવ્યકત બંને સ્વરૂપની મન અને બુદ્ધિ વડે ઉપાસના કરવાનું કહ્યું છે. આ બંનેની સાથે ઉપાસના થાય તેવી રીતે કર્મ કરવાનું છે.

કાર્યબ્રહ્મની અવગણના ન કરી શકાય. શાંતિ અને આનંદમય જીવન જીવવા માટે તે જરૂરી છે. તેમજ કાર્યબ્રહ્મનું મૂળ પરબ્રહ્મ પરમાત્મામાં છે, તે ન ભૂલવું જોઈએ. આ પ્રમાણે ૐ દ્વારા પરમાત્માના પૂર્ણ સ્વરૂપને એટલે કાર્યબ્રહ્મ અને પરબ્રહ્મની સાથે ઉપાસના કરવી જરૂરી છે.

ૐ ને ધનુષ્ય બનાવી શુદ્ધ આત્મારૂપી બાણ વડે પરમાત્મારૂપી લક્ષ્યને વીંધવાનું છે એટલે આત્મા દ્વારા પરમાત્માને જાણવાના છે.

પરમાત્મા સૃષ્ટિનું સર્જન વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ રૂપે કરી તેને શક્તિ આપે છે. બ્રહ્મલોકમાં સ્થિત પરમાત્માને જેણે કાર્ય અને કારણ સ્વરૂપ તત્ત્વથી જાણી લીધા છે, પછી આપણી અંદર રહેલી અવિદ્યારૂપી ગાંઠ ખૂલી જાય છે અને બધા જ સંશયો નાશ પામે છે. તે આત્મજ્ઞાનીઓ જ જાણી શકે છે, જેને ભોગવાદી લોકો જાણી શકતા નથી.

આ વ્યકત બ્રહ્માંડ પરમાત્માનો આવિર્ભાવ છે. એટલે કે એક જ બ્રહ્મતત્ત્વ ચારે બાજુ દરેક વસ્તુમાં ફેલાયેલું છે. એટલે કે સર્વત્ર બ્રહ્મતત્ત્વ સિવાય બીજું કોઈ તત્ત્વ છે જ નહીં, જેથી સર્વત્ર અદ્વૈત રૂપે બ્રહ્મતત્ત્વ જ રહેલું છે.

તૃતીય મુંડક

ખંડ – ૧

પરમાત્મા આનંદનો અને શક્તિનો સ્રોત છે, તેમને કેવી રીતે પામી શકાય અને શ્રેષ્ઠ પુરુષ બની શકાય તેનું વર્ણન છે.

એક જ વૃક્ષ પર બેઠેલાં બે પક્ષીના ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવે છે કે જે પક્ષી ફળ ખાય છે તે જીવાત્મા છે. તે ત્રણ ગુણો વડે સુખ, દુઃખ ભોગવે છે જયારે બીજું પક્ષી જે ફળ ખાતું નથી અને ફકત સાક્ષીભાવે જોયા કરે છે તે આપણી અંદર અંતર્યામી રૂપે રહેલો આત્મા છે. તે પરમાત્માનો અંશ છે. તેને કોઈ અસર થતી નથી. પરંતુ જયારે જીવાત્મા પુરુષાર્થ વડે અંતઃકરણ શુદ્ધ કરી, દિવ્ય પ્રકાશ સ્વરૂપ પરમાત્માનાં દર્શન પામે છે ત્યારે તે પાપ - પુણ્યનો નાશ કરી, શ્રેષ્ઠ બની જાય છે.

મૃત્યુ પછી આત્મા બે માર્ગે જાય છે. જેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થઈ ગયું છે તે દેવયાન માર્ગે પરમધામમાં જાય છે. જ્યારે જેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ નથી તે પિતૃયાન માર્ગે જાય છે અને જન્મ મરણના ચક્રમાં ભમ્યા કરે છે. માટે અંતઃકરણ શુદ્ધ કરી પરમાત્માને જાણવા જરૂરી છે.

ખંડ – ૨

મનુષ્ય જીવન દરમ્યાન આપણી સામે બે માર્ગ આવે છે. એક બંધનમાં નાખે છે અને બીજો મુક્તિ અપાવે છે. હવે આપણે જોઈશું કે આપણે કેવી રીતે બંધનમાં પડીએ છીએ અને કયા માર્ગે જવાથી શ્રેષ્ઠ જીવન જીવીને જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી મુકત થવાય છે.

પરમાત્મામાં આ સર્વ જગત રહેલું છે. તે જે વ્યકિત જાણી લે છે, તે નિઃસ્વાર્થ ભાવથી ભક્તિ કરે છે અને ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખીને મનને શાંત કરીને બુદ્ધિને પરમાત્મામાં સ્થિર કરી દે છે, તે શરીરથી પર થઈ જાય છે. આપણો નવો જન્મ આપણી મૃત્યુ સમયની સ્થિતિ પર આધારિત હોય છે. મૃત્યુ સમયે જેવી વાસના હશે તેવો કર્મ ફળ આધારે નવો જન્મ મળશે.

આપણે ઈન્દ્રિયોને કારણે સતત ભોગ તરફ પ્રવૃત રહીએ છીએ, તેથી શરીરની શક્તિ ક્ષીણ થતી હોય છે અને મનુષ્ય બલહીન બની જાય છે. તેવી વ્યકિતને પરમાત્મા મળી શકતા નથી. પરંતુ જે લોકો ભોગને છોડીને સમર્પિત ભાવથી પ્રભુ કાર્ય કરે છે અને પ્રભુના જ ધ્યાનમાં મસ્ત રહે છે, તેમ જ સાચી દિશામાં સંયમ પૂર્વક તપ કરે છે તે મુકત થઈ જાય છે. જ્ઞાની પુરુષો સર્વવ્યાપી પરમાત્માને બધી બાજુથી જાણીને પરમાત્મામય થઈ જાય છે. જયારે જીવાત્મા શુદ્ધ થઈ જાય છે પછી તે પરમાત્મામાંથી આવ્યો હતો તેવો થઈને પરબ્રહ્મમાં લીન થઈ જાય છે. જેવી રીતે નદીઓ નામ, રૂપ, સર્વનો ત્યાગ કરીને સમુદ્રમાં વિલીન થઈ જાય છે.

આત્મા પરમાત્માનો આવિર્ભાવ છે. તે પંચમહાભૂત દ્વારા નામ, રૂપ ધારણ કરે છે અને ત્રણ ગુણથી અંતઃકરણમાં કામનાઓ પેદા કરે છે પરંતુ જયારે તે પરમાત્માને જાણી લે છે ત્યારે તેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થઈ જાય છે પછી તેની વાસના કે કામનાઓ રહેતી નથી, પછી તે જ્ઞાની પુરુષ પરમાત્મામાં વિલીન થઈ જાય છે. તેનું મન અને ઈન્દ્રિયો વૈશ્વિક મનમાં ભળી જાય છે અને તે અમર થઈ જાય છે.

ઈશ ઉપનિષદ્

આ ઉપનિષદ - આ ઉપનિષદ્ યજુર્વેદમાંથી તારવવામાં આવ્યું છે. તેમાં ૧૮ શ્લોક છે.

ઈશ ઉપનિષદ્ ખૂબ જ અગત્યનું છે. આ ઉપનિષદ્‌માં આધ્યાત્મિક જીવનશૈલી, ભૌતિક જીવન તેમ જ પરમાત્માના વ્યાપક અને નિરાકાર સ્વરૂપને સુંદર રીતે સમજાવવામાં આવેલું છે. આ ઉપનિષદ્‌માં નીચે પ્રમાણેના વિષયોનું વિગતવાર વર્ણન અઢાર શ્લોક વડે કરવામાં આવેલ છે.

પરમાત્માનું સ્વરૂપ

ભોગ ભોગવવાની રીત

કર્મયોગ

સ્વર્ગ - નરક

વિદ્યા - અવિદ્યા (પરા - અપરા વિદ્યા)

સંભૂતિ - અસંભૂતિ (ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક જીવન)

સત્ય પ્રાપ્તિ માટે મોહ માયામાંથી મુકિત

વાસના શૂન્ય સ્થિતિનું મહત્ત્વ અને મોક્ષ

શ્લોક – ૧

ઈશ એટલે પ્રભુ, જે સત્ય છે.

આ સૃષ્ટિની રચના પરમાત્માએ પોતાના આવિર્ભાવ વડે કરી છે અને તેઓ તેની અંદર જ રહેલા છે. સમગ્ર સૃષ્ટિના માલિક પરમાત્મા જ છે. તેઓ કણ કણમાં સર્વવ્યાપી રૂપે રહેલા છે, જેથી બધું જ પ્રભુનું છે, બધું જ બ્રહ્મ છે. તેમ સમજીને વસ્તુઓનો ત્યાગ ભાવથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તેના પ્રત્યે આસક્તિ કે લાલસા ન રાખવી જોઈએ, તેમજ તેનો દુરુપયોગ પણ ન કરવો જોઈએ.

પરમાત્માએ સૃષ્ટિની રચના સાથે મનુષ્યની પણ રચના કરી છે. મનુષ્યનું બંધારણ આત્મા, પંચમહાભૂત અને અંતઃકરણ વડે થાય છે. મનુષ્ય શરીર પણ પરમાત્માનો એક ભાગ છે તો મનુષ્ય સૃષ્ટિનો ભોકતા કેવી રીતે હોઈ શકે ? તેની સાથે ખરાબ વ્યવહાર ન કરાય તેનો ખ્યાલ આવે છે.

મનુષ્ય દરેક વસ્તુઓને ભોગવે પરંતુ તેની મર્યાદા હોવી જોઈએ. જ્યારે આપણે કોઈ પણ વસ્તુને ભોગવીએ ત્યારે તેના પ્રત્યે માલિકીભાવ ન હોવો જોઈએ. આપણી જરૂરિયાત સિવાયની વસ્તુનો ત્યાગ કરવો જોઈએ આપણે દરેક વસ્તુનો ઉપયોગ પરમાત્માના નિયમ પ્રમાણે જ પ્રભુ કાર્યમાં કરવો જોઈએ, તેથી વધુ ભોગવવાનો કોઈને પણ અધિકાર નથી એટલે ત્યાગીને ભોગવીએ. ટ્રસ્ટીભાવ રાખીને ભોગવવું જોઈએ, બધું જ પરમાત્માનું છે તેમ સમજીને ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

શ્લોક – ૨

દરેકે સર્વશકિતમાન પરમાત્માનું સ્મરણ અને કાર્ય કરતાં કરતાં સો વર્ષ જીવવાની ઈચ્છા રાખવી જોઈએ.

મનુષ્ય જન્મ મળ્યો છે જેથી કર્મ કર્યા વગર તે એક ક્ષણ પણ રહી શકતો નથી. કર્મ કરશે એટલે ફળ નિશ્ચિત છે. આપણને કર્મ કરવાનો જ અધિકાર છે, ફળનો નિર્ણય કરવાનો નહીં. કર્મના ફળ પ્રત્યે આસક્તિ ન હોવી જોઈએ. તે આપણને બંધનમાં નાખે છે. માટે કર્મ કેવું કરવું તે અગત્યનું છે.

આપણે શાસ્ત્રોકત કર્મ કરવાં જોઈએ. કોઈ પણ કર્મ આસક્તિરહિત અને નિઃસ્વાર્થ ભાવથી કરવામાં આવે તો તેનું બંધન લાગતું નથી. તેમજ કર્મ કરીએ પણ તેનું ફળ પરમાત્માને અર્પણ કરી દેવું જોઈએ.

શ્લોક – ૩

મનુષ્ય શરીર શ્રેષ્ઠ છે અને દુર્લભ છે. તેથી મનુષ્ય જન્મ મૃત્યુરૂપી સંસાર તરવા માટે છે. પરંતુ જો માણસ વિવેક ચૂકે તો દેવલોકને બદલે અસુર લોકમાં સરકી જાય છે.

જે આત્માનો અવાજ સાંભળે છે તે દૈવી વ્યવસ્થા ઊભી કરે છે તેને આત્મજ્ઞાની કહે છે. આ સત્ય જે નથી સાંભળતા તે દેહભાવમાં રહે છે તેઓ અંધકારમય અસુરલોકમાં જાય છે અને મૃત્યુ બાદ નીચલી યોનિમાં જન્મ પામે છે. અને પશુતુલ્ય જીવન જીવે છે.

જે લોકો આત્માનો અવાજ સાંભળે છે તેને આત્મજ્ઞાની કહે છે તે પોતાની આસપાસ સ્વર્ગ ઊભું કરે છે. જે અજ્ઞાનતાને કારણે આત્મશક્તિનો નાશ કરે છે તેને આત્મહત્યા કહે છે. તેવા લોકો નરકમાં જાય છે. આમ સ્વર્ગ નરક કોઈ જુદી જગ્યા નથી પરંતુ આપણી આસપાસ ઊભું કરેલું વાતાવરણ છે, સ્વર્ગ કે નરક આપણે જ ઊભાં કરીએ છીએ.

શ્લોક – ૪

ઈશ્વર કેવા છે ? તેનું વર્ણન કરવાની કોઈની શક્તિ નથી. તે મન અને બુદ્ધિ કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ છે, જેને ઈન્દ્રિયો જોઈ કે જાણી શકતી નથી. પરમાત્મા ગતિમાન છે જે વિશ્વમાં પ્રાણ નિર્માણ કરે છે. બધું જ તેમના નિયંત્રણમાં છે. તેમના સહકાર વગર કંઈ જ થઈ ન શકે. આપણે શ્રેષ્ઠ બનવું હોય તો તેમના ગુણોને ધારણ કરવા જોઈએ. સમષ્ટિના સર્વ દેવો તેના નિયંત્રણમાં છે.

પરમાત્માનું વર્ણન કરનાર જ્ઞાની પુરુષોએ તેમના સ્વરૂપ માટે નેતિ - નેતિ (પરમાત્મા આ નહીં, આ નહીં તેથી પણ વધુ છે) તેમ કહે છે. તે વિશાળ, સર્વસમર્થ, શક્તિશાળી અને સર્વવ્યાપી છે.

શ્લોક – ૫

બ્રહ્મમાંથી જ જગત પરિણમ્યું છે અને તેનું સંચાલન તેઓ જ કરે છે. આ બ્રહ્મ આપણી ચારે બાજુ સગુણ સાકાર સ્વરૂપે આવેલું છે. તે પોતાના સગુણ સાકાર સ્વરૂપે પ્રકટ થઈ લીલા કર્યા કરે છે.

પરમાત્મા આપણી અંદર અંતર્યામી તરીકે રહેલા છે અને તેઓ જ શરીરને ચલાવી રહ્યા છે. તેવી જ રીતે અન્યમાં પણ રહેલા છે તે ભાવથી અન્યને જોવાથી પરમાત્મા આપણી નજીક છે. પરંતુ જે લોકો વિષયોમાં રચ્યાપચ્યા રહે છે, તે બ્રહ્મને ઓળખી શકતા નથી.

શ્લોક – ૬

"સર્વ ભૂતોમાં પ્રભુને જોવા અને પ્રભુમાં સર્વ ભૂતોને જોવા "

આમ, બ્રહ્મમાં સર્વની એકતા રહેલી છે અને એક બ્રહ્મ જ સર્વમાં વાસ કરે છે.

સર્વત્ર હરિદર્શન થાય, પછી માણસ કોઈના પ્રત્યે રાગ - દ્વેષ કે ધૃણા કરતો નથી. તેનામાં એકતા ભાવ જાગૃત થવાથી અંતર્યામી દિવ્ય આત્માનો પોતાની અંદર જ સાક્ષાત્કાર થાય છે.

શ્લોક – ૭

વિશ્વનું સર્જન પરમાત્માએ કર્યું છે. તેમાં આવેલા બધા જ પદાર્થો પ્રભુના છે. અને તેમાં પણ પ્રભુ રહેલા છે તેમ સમજીને તેને પ્રેમ કરે છે, તેને મોહ કે શોક રહેતો નથી આવા ભકતને બધું પ્રભુરૂપે કે પ્રભુનું લાગે છે. તેની દષ્ટિ પણ ભગવદ્ દષ્ટિ બની જાય છે.

શ્લોક – ૮

ઋષિ પરમાત્માને જુદી જુદી ઉપમાઓ આપે છે તેમને કવિ, મનીષી, પરિભૂ અને સ્વયંભૂ કહે છે. તેના જેવા સાધકને બનવાનું કહે છે.

કવિ - એટલે બુદ્ધિમાન, મેધાવી, દીર્ઘ દષ્ટિવાળો, ક્રાંતદર્શી તેમજ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનને જાણનાર કે જેની વાણી આ જ્ઞાનને આપમેળે કવિની જેમ પ્રદર્શિત કર્યા વગર રહી શકતી નથી.

મનીષી - મન પર વિજય મેળવનાર, મનન ચિંતન કરનાર, મનને ખોટા માર્ગેથી વાળી સાચા માર્ગે દોરે તેવા મનીષી બનવાનું છે.

પરિભૂ - સાધક પોતાની શક્તિઓને કેન્દ્રથી ચારે તરફ બ્રહ્માંડમાં ફેલાવી વ્યાપક બને છે. (કેન્દ્ર ત્યાગી)

સ્વયંભૂ - તે જ શક્તિઓને સાધકે એક જ કેન્દ્ર પર પોતાની અંદર ભેગી કરવાની છે જેને ધ્યાનયોગ કહે છે. (કેન્દ્ર ગામી) પછી તેને બીજાની જરૂર રહેતી નથી.

આમ સ્વયંભૂ અને પરિભૂ એક બીજાની પૂરક ક્રિયાઓ છે. શકિતશાળી છે.

શ્લોક – ૯, ૧૦, ૧૧ (વિદ્યા – અવિદ્યા)

આ ત્રણ શ્લોક વિદ્યા - અવિદ્યાને સમજાવે છે. જેથી તેમનો સમન્વય કરી સમજાવવામાં આવેલ છે.

વિદ્યા - એટકે પરાવિદ્યા - પરમાત્માનું જ્ઞાન આધ્યાત્મિક જીવન માટેનું જ્ઞાન.

અવિદ્યા - એટલે અપરાવિદ્યા - ભૌતિક જ્ઞાન - ભૌતિક જીવન માટેની વિદ્યા.

"જેઓ કેવળ અવિદ્યાની ઉપાસના કરે છે. તેઓ ગાઢ અંધકારમાં જાય છે પણ જેઓ ફકત વિદ્યામાં જ રચ્યાપચ્યા રહે છે તેઓ તેનાથી પણ અધિક અંધકારમાં જાય છે." અર્થાત્

જેઓ ફકત અવિદ્યાને લીધે ભૌતિક જીવન જ જીવે છે તે અવિદ્યાને કારણે ફકત સુખ જ મેળવે છે. પરંતુ પરમાત્માને પામી શકતા નથી. જયારે જે વ્યકિતઓ ફકત વિદ્યાની જ ઉપાસના કરે છે તે જીવન જરૂરિયાતની વસ્તુ વગર ભૂખે મરે છે અને તેમની સાધના અધૂરી રહી જાય છે. તેથી સાધક અવિદ્યાની ઉપાસના કરનાર કરતાં પણ વધુ અંધકારમાં જાય છે.

વિદ્યા કે અવિદ્યા તેમની જગ્યાએ બરાબર છે. ઋષિ બંને વિદ્યાનો સમન્વય કરવાનું કહે છે. સાધના માટે દેહ અને દેહને ટકાવવા ભૌતિક વસ્તુની જરૂરિયાત છે. એટલે કે આત્મતત્ત્વને આધારે અવિદ્યાથી મૃત્યુને પાર કરી શકાય છે. જયારે વિદ્યા વડે પરમાત્માને પામી શકાય છે. આમ બંને વિદ્યાના સમન્વયથી પૂર્ણતા તરફ એટલે સફળતા તરફ જઈ શકાય છે.

શ્લોક – ૧૨,૧૩,૧૪ સંભૂતિ – અસંભૂતિ

અસંભૂતિ (પરબ્રહ્મ) - બ્રહ્મનું નિરાકાર અથવા અવ્યકત સ્વરૂપ છે. જન્મ સિવાયનું અજન્મા સૂક્ષ્મ જીવન છે. તેને અંત, આરંભ કે જન્મ હોતા નથી. તેને આધ્યાત્મિક જીવન પણ કહે છે.

સંભૂતિ - બ્રહ્મનું સાકાર અથવા વ્યકત સ્વરૂપ છે. તેને કાર્યબ્રહ્મ કે ભૌતિક જીવન પણ કહે છે. જેનો જન્મ, ઉત્પત્તિ, આરંભ કે નિર્માણ થાય છે.

આ બંને બ્રહ્મ એક જ છે.

"જેઓ અસંભૂતિની જ ઉપાસના કરે છે તેઓ ગાઢ અંધકારમાં જાય છે અને જેઓ ફકત સંભૂતિની જ ઉપાસના કરે છે, તેઓ તેના કરતાં પણ વધુ અંધકારમાં જાય છે"

જે ફકત અસંભૂતિની (આધ્યાત્મિક જીવનની) જ ઉપાસના કરે છે. પરંતુ જીવન જરૂરિયાતની વસ્તુની (ભૌતિક જીવનની) ઉપેક્ષા કરે છે તે અંધકારમાં જાય છે અને ભૂખે મરે છે તેની સાધના અધૂરી રહી જાય છે. પરંતુ જે સંભૂતિની (ભૌતિક જીવનની) જ ઉપાસના કરે છે અને પરમાત્માના નિરાકાર સ્વરૂપની ઉપેક્ષા કરે છે, તે સાકારનું મૂળ સ્વરૂપ નિરાકારમાં રહેલું છે તેનો સ્વીકાર નથી કરતો, તે તેનાથી પણ વધુ અંધકારમાં જાય છે. સાધકે પરમાત્માનાં બંને સ્વરૂપને જાણવાં જોઈએ. અહીં ઋષિ આધ્યાત્મિક જીવન અને ભૌતિક જીવનનું મહત્ત્વ સમજાવવા માગે છે.

અસંભૂતિ અને સંભૂતિ બંનેની ઉપાસના સાથે કરવી જોઈએ. બંને અદ્ભુત શક્તિ છે. ઋષિ તેમનો સમન્વય કરવાનું કહે છે.

અસંભૂતિ વડે અહમનું વિસર્જન કરીને જીવ મૃત્યુને તરી જાય છે. જયારે સંભૂતિ અને આત્મતત્ત્વના સહારે પ્રગતિ કરી સંભૂતિ વડે એટલે જીવન જરૂરિયાતના સાધનો અન્ન, વસ્ત્ર અને રહેઠાણનો ઉપયોગ કરી પરબ્રહ્મ પરમાત્માના અમૃતતત્ત્વને આ જન્મમાં જ પામી લે છે.

શ્લોક – ૧૫, ૧૬

"સત્યનું મુખ સુવર્ણમય પાત્રથી ઢંકાયેલું છે"

સત્યનું મુખ એટલે પરમાત્મા

સુવર્ણમય પાત્ર એટલે માયારૂપી આવરણ.

જયારે સાધક પરમાત્માની નજીક હોય છે ત્યારે માયારૂપી સુવર્ણમય પાત્ર તેને પરમાત્માથી દૂર લઈ જાય છે. જયારે અજ્ઞાનતાનો પડદો દૂર થાય છે પછી માયારૂપી ઢાંકણ દૂર થાય છે. ત્યારે સાધકને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અને સાધક કહે છે. "આ તો હું જ છું" - અદ્વૈતભાવ પેદા થાય છે. હું અને પરમાત્મા એક જ છીએ તેવો ખ્યાલ આવે છે.

શ્લોક – ૧૭, ૧૮

સાધના માટે માનવ શરીર શ્રેષ્ઠ છે. જે જર્જરિત થઈ જતાં, પ્રાણ નીકળી જતાં આ નાશવંત શરીરને બાળી નાખવામાં આવે છે. ત્યારે તે પંચમહાભૂતમાં ભળી જાય છે પરંતુ આત્મા તો અજર, અમર, અવિનાશી છે, માટે આત્મભાવમાં જ રહેવું જોઈએ, દેહભાવમાં ન રહેવું જોઈએ.

અંતમાં સાધક અધિષ્ઠાતા અગ્નિદેવને નમ્રભાવે પ્રાર્થના કરે છે, કે અમારા અહંકારનો નાશ કરી અમને શ્રેષ્ઠ માર્ગે લઈ જાઓ.

કઠ ઉપનિષદ્

આ ઉપનિષદ્ કૃષ્ણ યજુર્વેદ કઠ શાખાનું છે.

આ ઉપનિષદ્માં નચિકેતા અને યમરાજ વચ્ચેના વાર્તાલાપ દ્વારા બ્રહ્મજ્ઞાન સમજાવવામાં આવ્યું છે. આ ઉપનિષદ્માં બે અધ્યાય છે અને દરેકમાં ત્રણ વલ્લી દ્વારા વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

અધ્યાય - ૧ - વલ્લી ૧ - નચિકેતા અને યમરાજની વાર્તા
વલ્લી ૨ - શ્રેય અને પ્રેય
વલ્લી ૩ - આત્મા અને પરમાત્માનું વર્ણન

અધ્યાય -૨ - વલ્લી ૧ - પરમાત્મા દ્વારા સર્જન
વલ્લી ૨ - બ્રહ્મજ્ઞાન (મૃત્યુ પછીનું જીવન)
વલ્લી ૩ - પરમાત્માની પ્રાપ્તિ

અધ્યાય – ૧

વલ્લી – ૧

રાજા વાજશ્રવસના પુત્ર ઉદ્દાલક દાનેશ્વરી હતા. તેમણે બ્રાહ્મણોને વસૂકી ગયેલી અને ઘરડી, દૂધ ન આપે તથા વંશ ન વધારે તેવી ગાયો દાનમાં આપી. ત્યારે તેમના પુત્ર નચિકેતાએ કહ્યું કે આવી ગયો દાનમાં આપી આપ શું મેળવશો ? આવી ગાયો દાનમાં ન આપવી જોઈએ, આમ અસત્યનું આચરણ કરનારને પુણ્ય ન મળે કે તે પ્રભુને પ્રાપ્ત ન કરી શકે.

નચિકેતા પ્રશ્ન કરે છે તમે મને કોને આપશો ? તેના પિતાએ ગુસ્સે થઈને કહ્યું "તને યમરાજને આપીશ"

નચિકેતા આજ્ઞાપાલક હતો, તેથી યમરાજના દરબારમાં પહોંચી જાય છે. તે ભૂખ્યા રહી યમરાજની રાહ જુએ છે. યમરાજ આવે છે ત્યારે તેની નિષ્ઠાને જોઈ યમરાજાએ નચિકેતાને ત્રણ વરદાન માંગવા કહ્યું.

પ્રથમ વરદાન : મારા પિતા શાંત થાય અને મારો સ્વીકાર કરે. યમરાજાએ કહ્યું, તથાસ્તુ !

બીજું વરદાન : મને અગ્નિવિદ્યાનું જ્ઞાન આપો.

પંચમહાભૂતમાંથી બનેલું વિશ્વ પરિવર્તનશીલ છે. તેના વડે ભૌતિક સાધનો મેળવી સુખ શાંતિથી જીવાય છે, ભૌતિક જીવન સમૃદ્ધ બનાવી સ્વર્ગને પામી શકાય છે. યમરાજાએ આ અગ્નિવિદ્યાનું જ્ઞાન આપી તેને "નાચિકેત અગ્નિ" નામ આપ્યું.

ત્રીજું વરદાન : મૃત્યુ પછીનું રહસ્ય સમજાવો.

નાચિકેતા યમરાજાને કહે છે, તમે મને સમૃદ્ધ જીવન કેમ જીવવું તે સમજાવ્યું પણ હવે તમે મને મૃત્યુ પછીનું રહસ્ય સમજાવો. મૃત્યુ પછી જીવન છે કે નહીં ?

આ પ્રશ્ન બહુ ગહન હોવાથી યમરાજા નચિકેતાને કહે છે આ વરદાન મને પાછું આપ. તેના બદલે તને જે જોઈએ તે આપું. તેને અનેક પ્રલોભનો આપ્યાં છતાં નચિકેતા મક્કમ રહે છે અને કહે છે મને પરાવિદ્યાનું જ્ઞાન સમજાવો, તે માટે હું દઢ સંકલ્પ છું.

નચિકેતા યમરાજાને કહે છે લોકોને સમજ નથી કે આ દેહ નાશવંત છે અને બધાં જ ભૌતિક સુખ ક્ષણિક છે, જે ઈન્દ્રિયોને આનંદ આપે છે. તેથી લોકો ભૌતિક જીવનની ભોગવાસનાઓમાં ફસાયેલા રહે છે. તમામ જીવોને આત્મા વિશેનું જ્ઞાન ન હોવાથી તે નાશવંત વસ્તુઓ પાછળ દોડયા કરે છે.આત્મા જે નિત્ય, અજર, અમર, અવિનાશી છે, તેનું જ જ્ઞાન મને આપો. તેના સિવાય મારે બીજું કંઈ જ જોઈતું નથી. મને તે જ જ્ઞાન આપો જેનાથી માનસિક શાંતિ અને આનંદ મળે.

વલ્લી – ૨

શિક્ષણના બે પ્રકાર છે.અપરાવિદ્યા અને પરાવિદ્યા

અપરાવિદ્યા ભૌતિક જીવન સમૃદ્ધ કરે છે તે પ્રિય લાગે છે, ગમે છે જેથી તેને પ્રેય કહે છે. તેનાથી સત્તા અને સુખ મળે છે પરંતુ શાંતિ અને આનંદ નથી મળતાં. પરાવિદ્યા આધ્યાત્મિક જીવન સમૃદ્ધ કરે છે તેને શ્રેય કહે છે, તે હિતકર છે. જે વ્યક્તિ શ્રેયને પસંદ કરે છે. તેની શાંતિ, આનંદ સાથે આંતરિક સમૃદ્ધિ વધે છે. જીવનમાં જ્યારે આપણી સામે શ્રેય અને પ્રેય બંને આવે છે ત્યારે આપણે નિર્ણય કરવાનો કે કોને મહત્ત્વ આપવું ?

સામાન્ય રીતે શરીર અને આત્મા એક બીજા સાથે જોડાયેલાં છે. જો નિર્ણય આત્મા દ્વારા લેવાયો હોય તો ભૌતિક સમૃદ્ધિની સાથે શાંતિ અચૂક મળે છે. પણ આત્માની ઉપેક્ષા કરવામાં આવી હોય તો ભૌતિક સમૃદ્ધિ અને સત્તા મળશે, પણ શાંતિ અને આનંદ નહીં મળે. અજ્ઞાની માણસ પ્રેયને પસંદ કરશે જયારે જ્ઞાની માણસ શ્રેયને પસંદ કરે છે, તેનું કલ્યાણ થાય છે. જે વ્યકિત સત્ત્વગુણ અને ગુણાતીતની સ્થિતિમાં રહે છે, તેનું જીવન ઉત્તમ બની જાય છે. જયારે જે લોકો રજસ્ અને તમસ્ ગુણના ભાવમાં જીવે છે તે આસુરી વૃત્તિ તરફ ખેંચાય છે. તે લોકો મૃત્યુ પછી પશુ કે નીચલી યોનિમાં જન્મ પામે છે.

આત્મા આપણા શરીરમાં શકિતનો સ્રોત છે. સૂક્ષ્મ હોવાથી દેખાતો નથી કે જણાતો નથી, જેથી લોકો ઈન્દ્રિયોના પ્રભાવમાં રહી જીવે છે, તેથી આત્માની અનુભૂતિ કરી શકતા નથી, પરંતુ આત્મતત્ત્વને જાણનાર પરાવિદ્યાનું જ્ઞાન ધરાવે છે. તેમને પણ શરીરને ટકાવવા માટે અપરાવિદ્યાની જરૂર પડે છે. અપરાવિદ્યાની મર્યાદામાં રહી, જે આત્માનો અવાજ સાંભળી જીવન જીવે છે તે સફળ થઈ શકે છે.

પરમાત્માનું મૂળભૂત સ્વરૂપ નિરાકાર છે, પરંતુ બ્રહ્માંડ તરીકે આવિર્ભાવ પામવાની ક્ષમતા ધરાવે છે, જેથી તેમનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ, તેમનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. તેમનું મનન કરવું જોઈએ. આ અવિનાશી ચૈતન્ય શ્રેષ્ઠ તત્ત્વ તે બ્રહ્મ છે. તેમનું એક નામ ૐ પણ છે. તેની ઉપાસના કરવી જોઈએ.

આમ આત્મા અને પરમાત્મા બંને નાશ રહિત, અવિનાશી, સત્ય, નિત્ય છે. તેના સિવાયનું બધું જ નાશવંત છે. શરીર નાશ પામે છે છતાં આત્માને કાંઈ થતું નથી. આત્મા અને શરીર બંને અલગ છે. આત્મા મરતો નથી, મરાતો નથી તે ફકત શરીર બદલે છે. આત્માની હિંસા કરવા માટે કોઈ પણ સમર્થ નથી. આત્મા અને પરમાત્મા બંને નિરાકાર હોવાથી જોઈ શકાતા નથી પરંતુ શકિતશાળી છે. આત્મા એ પરમાત્માનો જ અંશ છે. પરમાત્મા અંગો વિના ગમે ત્યાં જઈ શકે છે, બધું જ સાંભળી શકે છે અને બધું જ જોઈ શકે છે. આવા પરમાત્માને હૃદય પૂર્વક શરણે જવાથી તેમની કૃપા થાય તો જ તેમની ઝાંખી થાય છે. આ માટે ઈન્દ્રિયો અને મનને કાબૂમાં લઈ, બુદ્ધિને સ્થિર કરી સત્કર્મ કરવાથી પ્રભુને પામી શકાય છે.

વલ્લી - ૩

પરમાત્મા અને જીવાત્મા બે સત્ય છે, અવિનાશી છે. જ્યારે પંચમહાભૂતમાંથી બનેલી તમામ વસ્તુ પરિવર્તનશીલ છે. પરમાત્મા ફળ ભોગવતા નથી, જ્યારે જીવાત્મા ત્રણ ગુણોથી બંધાઈને કર્મ ફળને ભોગવે છે અને વિષયોમાં રમે છે.

પરમાત્માએ આપણા શરીરનું સંચાલન કરવા માટે ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, આપ્યાં છે, જેમાં ઈન્દ્રિયો ઘોડા છે, મન લગામ છે, બુદ્ધિ સારથિ છે અને જીવાત્મા માલિક છે. હવે માલિકની ઈચ્છા પ્રમાણે સારથિ રથ ચલાવે અને લગામ દ્વારા ઘોડાને કાબૂમાં રાખે તો નિશ્ચિત સ્થાન પર પહોંચાય. મન દ્વારા ઈન્દ્રિયોને પ્રભુ માર્ગે વાળવી જોઈએ. જે મનુષ્ય વિવેક ચૂકે છે અને તેના મન પરનો કાબૂ ઓછો થાય છે તે વિષયોમાં રમતી ઈન્દ્રિયોને રોકી શકતો નથી. તેથી તેના અંતઃકરણમાં વાસનાઓ રહી જાય છે, જે તેના પુનર્જન્મનું કારણ બને છે અને જન્મ-મૃત્યુ નું ચક્ર ચાલુ રહે છે. પરંતુ જેનો આત્મા જાગૃત છે, બુદ્ધિ સ્થિર છે, મન શાંત છે અને ઈન્દ્રિયો કાબૂમાં છે તેના અંતઃકરણમાં કોઈ જ વાસના રહેતી નથી. તે મૃત્યુ બાદ દેવયાન માર્ગે જાય છે અને સૂક્ષ્મ દેહ લય પામતાં તે બ્રહ્મલોકમાં જાય છે પછી તેને જન્મ લેવાની જરૂર રહેતી નથી.

તેથી માણસે સમજવાની જરૂર છે કે ઈન્દ્રિયો કરતાં વિષય બળવાન છે, વિષય કરતાં મન બળવાન છે, મન કરતાં બુદ્ધિ બળવાન છે અને બુદ્ધિ કરતાં આત્મા શ્રેષ્ઠ છે. આ બધાંને આત્મા જ શકિત આપે છે. તે ચૈતન્યશક્તિ છે અને પરમાત્માનો અંશ છે. આત્મા ઉપર પરમાત્મા છે, તે દરેક જીવની અંદર અંતર્યામી તરીકે રહેલા છે. આત્મા અને પરમાત્માની વચ્ચે માયાવી આવરણ આવેલું છે, જેથી વ્યકિત પરમાત્માને જોઈ શકતી નથી. પરંતુ જેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ હોય, વાસનાઓરહિત હોય, તેમણે પ્રભુને મેળવવા હોય તો ઈન્દ્રિયો મન, બુદ્ધિને શાંત સ્વરૂપે પરમાત્મામાં સમર્પિત કરવાં જોઈએ.

યમરાજા અવિદ્યાથી ઘેરાયેલા મનુષ્યને કહે છે. શ્રેષ્ઠ મહાપુરુષો પાસેથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો અને પરમેશ્વરને જાણી લો. પરમાત્મા શબ્દ, સ્પર્શ, રંગ, રૂપ રહિત, નિરાકાર, દેહરહિત, અવિનાશી, નિત્ય છે. તે સર્વશકિતમાન, સર્વજ્ઞ, સર્વવ્યાપી છે, સત્ય છે તેમને જાણી, મૃત્યુ પછી બ્રહ્મલોકમાં જવાય છે.

અધ્યાય – ૨

વલ્લી – ૧

પરમાત્માએ આ સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું અને તેમાં વૈવિધ્ય કેળવવા માટે ત્રણ ગુણની રચના કરી. તેની વધઘટ અને પંચમહાભૂતના પરિવર્તન દ્વારા વિવિધ પ્રકૃતિના જીવોનું સર્જન કરી, તેમનામાં ઈન્દ્રિયો કરતાં વિષયો પ્રબળ બનાવ્યા, તેથી જીવાત્માઓ અંતર્યામીને જોઈ શકતા નથી. જયારે જે વિવેકી પુરુષો આવા સંસારના અનિત્ય પદાર્થોને મેળવવાની ઈચ્છા કરતા નથી, તેઓ જાણે છે કે પરમ તત્ત્વ આનંદનો સમુદ્ર છે અને તે આપણી અંદર જ છે.

પરમાત્માએ પોતાની અંદરથી ક્રમશઃ આ સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું છે અને તેઓ તેની અંદર જ રહેલા છે. તેઓ આધિભૌતિક, આધિઆત્મિક અને આધિદૈવિક સ્વરૂપે સર્વવ્યાપી અને શક્તિશાળી રૂપે રહેલા છે, આટલું જે જાણી લે છે તે પોતાની અંદર જ બ્રહ્મતત્ત્વને જુએ છે અને અમરત્ત્વ પ્રાપ્ત કરે છે. જે માણસ આ સત્યને સમજતો નથી તે અજ્ઞાનતાને કારણે જન્મ - મરણને પામે છે અથવા ઉચ્ચ - નીચ યોનિમાં ભટકતો રહે છે.

આવા અજ્ઞાની માણસોને પરમાત્માના વૈવિધ્યમાં એકતા નથી દેખાતી અને દ્વૈત દેખાય છે. તેઓ આ બધું પરમાત્માથી ભિન્ન છે તેવું માને છે. પરંતુ જયારે તેનામાં જ્ઞાન આવે છે અને દરેક વસ્તુમાં પરમાત્મા જ દેખાય છે ત્યારે તેનામાં અદ્વૈતભાવ આવી જાય છે અને ચારે બાજુ સર્વની અંદર તે પરમાત્માને જ જુએ છે. તેમનામાં નિષ્કામતા આવી જાય છે. તેઓ કોઈના પ્રત્યે ઘૃણા કે રાગ - દ્વેષ કરતા નથી. તેમની વાસનાઓ નિર્મૂળ થઈ તેમના સૂક્ષ્મ દેહનો નાશ થઈ જતાં તેઓ મૃત્યુ પછી દેવયાન માર્ગે બ્રહ્મલોકને પામે છે.

વલ્લી – ૨

"હું" એટલે આત્મા, દેહ નહીં. જે આત્માનું ધ્યાન ધરે છે. તે હંમેશાં આનંદમાં રહે છે.

કર્મનું ફળ નિશ્ચિત છે. તે ભોગવવું જ પડે છે. નિષ્કામ કર્મ કરનારને ફળ ભોગવવું પડતું નથી. તેની વાસનાઓનો ક્ષય થયો હોવાથી તે બ્રહ્મલોકને પામે છે.

પરમાત્મા દરેક પ્રાણીના હૃદયમાં બિરાજમાન છે. જ્યારે માણસનું મૃત્યુ થાય છે ત્યારે શરીર ઠંડું પડી જાય છે, પંચમહાભૂત જ્યાંથી આવ્યા હતા ત્યાં જાય છે પરંતુ આત્મા અને અંતઃકરણ વાસનાઓને લઈ દેહ છોડી જાય છે અને નવો દેહ ધારણ કરે છે, વાસનાઓ પ્રમાણે સ્વભાવ બને છે. ચૈતન્ય સ્વરૂપ પરમ તત્ત્વમાં કોઈ જ ફેરફાર થતો નથી. આપણું (આત્માનું) મૃત્યુ થતું નથી. એવો ને એવો જ રહે છે. પરંતુ ફકત શરીરનો જ નાશ થાય છે.

મૃત્યુ પછી જીવનની સ્થિતિ જીવાત્માની મનઃસ્થિતિ, અંતઃકરણ અને વાસના પર આધાર રાખે છે. જીવાત્મા પોતાનાં કર્મો અને વાસનાને આધારે ઉપલી કે નીચલી યોનિમાં જન્મ ધારણ કરે છે. આ તમામ વ્યવસ્થાનું સંચાલન પરમાત્મા જ કરે છે, તેઓ સતત જાગૃત હોય છે. તે જ પરબ્રહ્મ છે. તેને જ અમૃત કહે છે. સર્વલોક તેને જ આશ્રિત છે. આ જ પરમતત્ત્વ છે. તે દરેકની અંદર સમાન રીતે રહેલા હોવા છતાં કદ પ્રમાણે નાના-મોટા, ગરીબ-તવંગર દેખાય છે. પરંતુ મૂળ સ્વરૂપે આત્મા કે પરમાત્મામાં કોઈ જ ભેદ નથી.

પરમાત્મા સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે અને શક્તિ રૂપે બધાથી અલિપ્ત રહેલા છે. તે જીવના કોઈ પણ ભાવોથી લેપાયમાન થતા નથી. આવા પરમાત્માને જે પોતાની અંદર રહેલા જુએ છે તે આનંદ પામે છે બાકી અશાંતિમાં જીવે છે.

આ પરબ્રહ્મ જ શ્રેષ્ઠ આનંદ છે. તેની માત્ર અનુભૂતિ જ થાય છે. સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં તેજોમય રૂપે પ્રકાશી રહ્યા છે. તેમનું તેજ સૂર્ય કરતાં હજારો ગણું છે. સર્વ પ્રકાશનું મૂળ પરમાત્મામાં રહેલું છે.

વલ્લી – ૩

જેવી રીતે નાના બીજમાંથી વડનું મોટું વૃક્ષ બને છે તેવી જ રીતે પરમાત્મામાંથી આ બ્રહ્માંડ બહાર આવે છે. જે પ્રલય સમયે ફરી કારણ સ્વરૂપે પરમાત્મામાં સમાઈ જાય છે. બ્રહ્માંડની દરેકે દરેક વસ્તુ તેમને આશ્રિત છે અને તેમના એક અંશ અંતર્યામીમાંથી શક્તિ મેળવે છે.

પરમાત્માએ સૃષ્ટિના સર્જન સાથે ૮૪ લાખ યોનિનું સર્જન કર્યું છે. તેમાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ છે. તે પ્રગતિ કરી બ્રહ્મલોકને પામી શકે છે. જો તે તક ગુમાવે તો જન્મ મરણના ચક્રમાં ભમ્યા કરે છે. આ માટે અંતઃકરણ શુદ્ધ હોવું જરૂરી છે. તો જ પરમાત્માની ઝાંખી થાય.

પરમાત્માને વૈવિધ્ય કેળવવું હતું તેથી જુદા જુદા અંતઃ કરણ બનાવ્યાં, તેમાં ત્રણ ગુણ રોપ્યાં અને પંચમહાભૂત વડે શરીરની રચના કરી. તેમાં ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ અને આત્મા વડે મનુષ્યનું સર્જન કર્યું. આત્મા પરમાત્માનો જ અંશ છે. પરમાત્મા નિરાકાર રૂપે સર્વવ્યાપી છે તેને જે જાણે છે તે આનંદ સ્વરૂપ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

પ્રભુ પ્રાપ્તિ માટે ઈન્દ્રિયો, મન બુદ્ધિને શાંત અને સ્થિર કરી, ધ્યાન -યોગમાં રહેવાનો દઢ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મનની ચંચળતાને અન્ય વિકલ્પોમાંથી ખેંચી નિરંતર યોગયુકત રહેવું જોઈએ. જ્ઞાની અને અનુભવીઓને અનુસરવું જોઈએ.

જ્યારે સાધકની શ્રદ્ધા પરમાત્મા પર દઢ થઈ જાય છે પછી તેની કામનાઓ, અહંતા - મમતારૂપ ગ્રંથિઓ અને સંશયો નષ્ટ થઈ જાય છે અને પરમ તત્ત્વને પામી અમર થઈ જાય છે. યમરાજ કહે છે જયારે યોગી પુરુષનો જીવ શરીર છોડે છે ત્યારે તે સુષુમ્ણા નાડી વડે બ્રહ્મ રંધ્રમાંથી બહાર જાય છે અને તે અમરત્વને પામે છે. જયારે સામાન્ય માણસનો જીવ અન્ય નાડી દ્વારા ગમે તે છિદ્રથી જાય છે અને જન્મ - મરણના ચક્રમાં ફર્યા કરે છે.

નચિકેતા આ બ્રહ્મવિદ્યા જાણી અમર થઈ ગયા.

પ્રશ્ન ઉપનિષદ્

આ ઉપનિષદ્ અથર્વવેદમાંથી તારવ્યું છે. તેમાં મુખ્ય છ પ્રશ્નો છે.

આ ઉપનિષદ્નો ઉદ્દેશ એ છે કે આપણી પાસે ભૌતિક જીવનનું ગમે તેટલું જ્ઞાન હોય તો પણ પરાવિદ્યાનું જ્ઞાન જાણવું હોય તો જાણકાર પાસે જઈને શીખવું જોઈએ. આ ઉપનિષદ્માં ઋષિ છ પ્રશ્નો વડે પરાવિદ્યાનું જ્ઞાન સમજાવે છે.

પ્રશ્ન-૧ : આ સર્વ પ્રજા કોનાથી ઉત્પન્ન થાય છે?

પશ્ન-૨ : પ્રજાના આધારભૂત દેવતાઓ કયા કયા છે? તેમાં શ્રેષ્ઠ કોણ છે?

પ્રશ્ન-૩ : પ્રાણ કયાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને કઈ રીતે શરીરમાં સ્થિર થાય છે?

પ્રશ્ન-૪ : સુષુપ્તિમાં કયા દેવતાઓ સૂએ છે અને કોણ જાગે છે?

પ્રશ્ન-૫ : ૐ ની સાધનાથી કયો લોક પ્રાપ્ત થાય છે?

પ્રશ્ન-૬ : સોળ કળાવાળો પુરુષ કોણ?

પ્રશ્ન-૧ : આ સર્વ પ્રજા કોનાથી ઉત્પન્ન થાય છે?

સર્વપ્રથમ પરમાત્મામાંથી ચૈતન્ય અને જડ સ્વરૂપે આત્મા, પંચમહાભૂત અને અંતઃકરણનો આવિર્ભાવ થયો. આત્મા એ પરમાત્માનો અંશ છે. પરમાત્માએ સૃષ્ટિનું સર્જન વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ બે રીતે કર્યું છે. તેની સાથે પરમાત્માએ એક યુગલ બનાવ્યું, તેને પ્રાણ અને રયિ કહે છે, જેના વડે અનેક પ્રકારની પ્રજાને ઉત્પન્ન કરી છે.

આત્મા : ચૈતન્ય છે, સ્વયં પ્રકાશિત છે, તે પ્રાણ છે જેને મુખ્ય કહેવાય છે.

પંચમહાભૂત અને અંતઃકરણ : આ બંને પર પ્રકાશિત છે જેથી તે રયિ (ગૌણ) છે.

આવી રીતે સૂર્ય - ચંદ્ર, દિવસ - રાત, પુરુષ - સ્ત્રી જેવાં જોડકાં બને છે.

આમ પ્રાણ અને રયિના જોડકા વડે સૃષ્ટિનું સર્જન અને પોષણ થાય છે. અહીં પ્રાણ મુખ્ય અને મહત્ત્વનો હોવાથી ઋષિ આપણને પ્રાણ બનવાનું કહે છે. સૂર્ય પરમાત્માનો પહેલો પ્રતિનિધિ છે, તે વિશ્વમાં પ્રાણ પૂરે છે. તે સમષ્ટિ અને વ્યષ્ટિ બંનેનો પ્રાણ છે.

આપણી અંદર રહેલા પ્રાણ ને વૈશ્વાનર કહે છે. પ્રાણ આપણા શરીરમાં પાંચ ભાગમાં વિભાજિત થઈ શરીરમાં પ્રાણ પૂરે છે, શક્તિ આપે છે અને શરીરનું સંચાલન કરે છે. આ પ્રાણ સૂર્યમાંથી શક્તિ મેળવે છે.

જે લોકો સકામ કર્મમાં પ્રવૃત્ત છે તે પોતાની વાસનાઓને આધારે પુનર્જન્મ પામે છે એટલે જન્મ - મૃત્યુ પામે છે. જેને પિતૃયાન માર્ગ કે દક્ષિણાયન માર્ગ કહે છે, તે રયિ છે. જયારે જે લોકો વિદ્યા અને તપ વડે નિષ્કામ કર્મ કરે છે અને જીવન સાર્થક કરે છે તે ફરી જન્મ લેતા નથી તે બ્રહ્મલોકને પામે છે. તેને ઉત્તરાયણ માર્ગ કે દેવયાન માર્ગ કહે છે. તે પ્રાણ છે.

આમ પ્રાણ અને રયિના જોડાં વડે પરમાત્માએ સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું. તેવી રીતે મનુષ્યનું પણ સર્જન કર્યું છે. તેને જીવવા માટે જીવનજરૂરી વસ્તુઓ અને અન્ન પણ આપ્યું છે. અન્નમાંથી વીર્ય અને તેમાંથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. દરેક મનુષ્યે વિષયોનો શાસ્ત્રોકત પદ્ધતિ પ્રમાણે સંતાન ઉત્પત્તિ પૂરતો જ ઉપભોગ કરવો જોઈએ, ભોગ માટે નહીં. બ્રહ્મચર્ય વડે ઈન્દ્રિયોનો સદ્ઉપયોગ કરી તેને પ્રભુભક્તિ તરફ વાળી વાસનારહિત બની જીવન ઉત્તમ બને તેવો પુરુષાર્થ કરવો જાઈએ.

પરમાત્માએ બધી જ યોનિઓનું સર્જન કર્યું છે, પરંતુ વિકસિત વિવેક અને બુદ્ધિ ફકત મનુષ્યને જ આપ્યાં છે, જેના વડે આપણી આસપાસ સ્વર્ગ કે વૈકુંઠ ઊભું કરી બ્રહ્મલોકને પામી શકાય છે તેમ ઋષિ સમજાવે છે.

પ્રશ્ન-૨ – પ્રજાના આધારભૂત દેવતાઓ કયા કયા છે ? તેમાં શ્રેષ્ઠ કોણ છે ?

દેવો એટલે પંચમહાભૂત, ઈન્દ્રિયો, પ્રાણ અને અંતઃકરણ. જે આપણા શરીરને આધાર આપે છે, ચલાવે છે અને આ સુંદર શરીરની રચના થાય છે.

આમ આંખ, કાન, નાક, મન, વાણી, બુદ્ધિ, અહંકાર અને પંચમહાભૂતધારી દેહ છે. તેનું આ દેવો વડે સંચાલન થાય છે. પરંતુ આ બધા દેવો શક્તિ પ્રાણમાંથી મેળવે છે. કારણ કે આ દેહમાંથી પ્રાણ બહાર નીકળી જાય તો આ બધા જ દેવો શરીર છોડી બહાર નીકળવા લાગે છે (મરવા લાગે છે) તેથી શરીરમાં પ્રાણ જ શ્રેષ્ઠ દેવતા છે.

પ્રાણ શરીરમાં પાંચ પ્રકારે વિભાજિત થઈ શરીરના દરેક અંગોને શકિત આપી તેને જીવિત રાખી તેનું સંચાલન કરે છે. તેથી આપણી અંદર તે સર્વસ્વ છે. પ્રાણ આપણી અંદર રહેલા બધા જ દેવોને આશ્રય આપનાર છે.

સૂર્ય શકિતનો સ્રોત છે અને પ્રાણ તેમાંથી જ શકિત મેળવે છે. આ પ્રાણ વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ બંનેને શકિત આપે છે. તેના વડે જ વર્ષા થાય છે, અન્ન ઊગે છે, વૃક્ષ જીવે છે, પ્રાણ જ વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ બંનેને જીવંત રાખે છે. આથી પ્રાણ જ શકિતનો દાતા છે, તેથી બધા જ દેવો તેને પ્રાર્થના કરે છે કે હે પ્રાણ અમારી રક્ષા કરો, અમને શકિત આપો.

પ્રાણ પરમાત્માનો પ્રતિનિધિ છે તે બધા અંગોનું સંચાલન કરે છે. તે શરીરને ધારણ કરે છે તેથી બધા જ દેવોમાં શ્રેષ્ઠ દેવ પ્રાણ જ છે. પ્રાણથી ઉપર આત્મા છે અને આત્માથી ઉપર પરમાત્મા છે.

પ્રશ્ન - ૩ પ્રાણ કયાંથી ઉત્પન્ન થાય છે? અને કઈ રીતે શરીરમાં સ્થિર થાય છે?

પ્રાણ પરમાત્મામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, જેવી રીતે મનુષ્ય અને શરીરની છાયા. પ્રાણ મનુષ્ય શરીરમાં આત્માને સાથે લઈ પ્રવેશ કરે છે અને પાંચ ભાગમાં વિભાજિત થઈ શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં સ્થાપિત થઈ ભિન્ન ભિન્ન કાર્યો કરે છે અને શરીરનું સંચાલન કરે છે.

પ્રાણ આત્મા સાથે એવી રીતે જોડાયેલો છે, જેમ મનુષ્ય અને તેની છાયા. આ પ્રાણ જ્યારે શરીર બદલે છે ત્યારે તે આત્મા સાથે વાસનાઓને સાથે લઈ જાય છે અને વાસનાઓ સહિત બીજો દેહ ધારણ કરે છે. જે વ્યકિતમાં વાસનાઓ રહેતી નથી તે ફરી જન્મ લેતો નથી અને બ્રહ્મલીન થઈ જાય છે.

પ્રાણ જયારે મનુષ્યના શરીરમાં દાખલ થઈ પ્રવૃત્ત થાય છે પછી તે નાભિ પાસેથી પાંચ પ્રાણમાં વિભાજિત થાય છે, જેવા કે મુખ્ય પ્રાણ, અપાનવાયુ, ઉદાનવાયુ, સમાનવાયુ અને વ્યાનવાયુ તરીકે તે ઓળખાય છે. તે શરીરમાં વિવિધ કાર્યો કરે છે અને શરીરને જીવંત રાખે છે. આ પ્રાણ શરીરને સ્ફુર્તિ તથા તાકાત આપે

તે શરીરના સ્નાયુ, અંગો અને કોષોને નવસર્જિત કરે છે. તે શરીરનું સંચાલન કરે છે. આ પ્રાણાગ્નિમાંથી શિર પ્રદેશમાં સાત જવાળાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. જેવી કે બે નેત્રો, બે કાન, બે નસકોરાં અને જીભ.

આ પાંચ પ્રાણ પંચમહાભૂત સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આપણી અંદર (વ્યષ્ટિમાં) રહેલો પ્રાણ અને વિશ્વમાં (સમષ્ટિમાં) રહેલો પ્રાણ સૂર્યમાંથી શક્તિ મેળવે છે. આમ પ્રાણ વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિને જીવંત રાખે છે.

આપણી ઈન્દ્રિયો પ્રાણમાંથી શક્તિ મેળવે છે. જ્યારે પ્રાણ આત્મામાંથી શક્તિ મેળવે છે અને આત્મા પરમાત્મામાંથી શક્તિ મેળવે છે. માટે જ પ્રાણનો પ્રાણ પરમાત્મા છે.

(પ્રાણને વિગતે સમજવા નીચેનો ચાર્ટ સમજીએ.)

અ. નં.	પાંચ પ્રાણનાં નામ	સ્થાન	કયા પંચમહાભૂત સાથે સંબંધ ધરાવે છે?	કયા તંત્ર પર નિયંત્રણ કરે ?	કાર્યો
૧	મુખ્ય પ્રાણ	હૃદય	પૃથ્વી તત્ત્વ	શ્વસનતંત્ર	હેમોગ્લોબીન પેદા કરવું
૨	અપાનવાયુ	કિડની અને આંતરડાં	જલ તત્ત્વ	ઉત્સર્ગતંત્ર	મળ, મૂત્રનું વિસર્જન
૩	ઉદાનવાયુ	કંઠ	અગ્નિ તત્ત્વ	પાચનતંત્ર	શરીરને ગરમ રાખે છે.
૪	સમાનવાયુ	નાભિકેન્દ્ર	વાયુ તત્ત્વ	રુધિરાભિસરણ તંત્ર	રુધિરાભિસરણ તંત્ર ચલાવે છે.
૫	વ્યાનવાયુ	મસ્તિષ્ક	આકાશ તત્ત્વ	ચેતાતંત્ર	લોહીનું પરિભ્રમણ કરે છે.

જયારે મૃત્યુ નજીક આવે છે ત્યારે બધા પ્રાણ મંદ પડી જાય છે અને શરીર ઠંડુ પડવા લાગે છે પછી મન, સૂક્ષ્મ ઈન્દ્રિયો સહિત બધા પ્રાણ મુખ્ય પ્રાણમાં ભળી અંત સમયની વાસનાઓ સાથે લઈ, આપણા શરીરમાં આવેલી ૭૨૦૦૦ નાડીઓથી ભિન્ન એક નાડી જેને સુષુમ્ણા કહે છે તેના દ્વારા પ્રાણ જીવે કરેલાં પુણ્યકર્મથી પુણ્યલોકમાં (બ્રહ્મલોકમાં) લઈ જાય છે. જયારે સામાન્ય વ્યક્તિએ કરેલાં કર્મો દ્વારા પ્રાણ અન્ય નાડી કે છિદ્રો દ્વારા સ્વર્ગ કે નરકમાં જાય છે.

શ્લોક – ૪ સુષુપ્તિમાં કયા દેવતાઓ સૂએ છે અને કોણ જાગે છે ?

મનુષ્ય શરીરમાં સ્થિત દેવતાઓમાંથી

કોણ કોણ સૂએ છે ?

કોણ જાગતા રહે છે ?

કોણ સ્વપ્નના બનાવો જુએ છે ?

નિદ્રા અવસ્થામાં સુખનો અનુભવ કોને થાય છે ?

આ બધા દેવતાઓ સર્વભાવથી કોનામાં સ્થિત છે ?

જયારે તે સૂવે છે ત્યારે તેમનામાંનું કોણ જાગે છે ?

આ બધી શક્તિઓ શેમાં રહેલી છે ?

આત્માની શક્તિને જે જાણે છે તે બધું જ જાણે છે.

જયારે મનુષ્ય ગાઢ નિદ્રામાં હોય છે ત્યારે બધા દેવતાઓ અર્થાત્ બધી જ ઈન્દ્રિયો મનમાં વિલીન થઈ સુષુપ્ત થઈ જાય છે. તે વખતે જીવાત્મા કંઈ જ કરતો નથી. તે નથી ચાલતો કે નથી આનંદ ભોગવતો.

આ પ્રમાણે કોઈ જ ક્રિયા કરતો નથી ત્યારે કહે છે કે તે પુરુષ સૂઈ રહ્યો છે. જ્યારે બધા દેવો સૂઈ ગયા હોય ત્યારે પ્રાણાગ્નિજ જાગતી હોય છે અને તે બધી જ ક્રિયાઓ પર ધ્યાન રાખે છે. નિદ્રાની જુદી જુદી અવસ્થાઓમાં કયા દેવો સૂએ છે અને કયા દેવો જાગતા રહે છે તે જોઈએ.

જાગૃત અવસ્થામાં : ઈન્દ્રિયો, તન્માત્રા, મન, પ્રજ્ઞા અને પ્રાણ જાગૃત હોય છે ત્યારે જીવાત્મા સ્થૂળતાનો ભોકતા છે, તે બહિર્મુખ છે.

સ્વપ્ન અવસ્થામાં : ઈન્દ્રિયો શાંત હોય છે, તે સમયે મન જાગૃત હોય છે. ત્યારે આત્મા જોયેલાં, ન જોયેલાં, સાંભળેલા કે અનુભવેલાં પદાર્થોને તે મનરૂપ બની કે બધું જ પોતે બનીને સ્વપ્ન જોયા કરે છે. સૂક્ષ્મતાનો ભોકતા છે, તે અંતર્મુખી છે.

સુષુપ્તિ અવસ્થામાં : મન આત્માના તેજથી પ્રભાવિત થાય છે ત્યારે જીવાત્મા સ્વપ્નાં જોતો નથી કારણ કે બધી જ ઈન્દ્રિયો અને મન શાંત હોય છે, ગાઢ નિદ્રામાં હોય છે ત્યારે જીવાત્માને સુષુપ્તિના સુખનો અનુભવ થાય છે. ત્યારે પ્રજ્ઞા અને પ્રાણ જાગૃત હોય છે. જીવાત્મા અંતર્યામી પાસે જઈને આનંદ પામે છે.

તુરીય અવસ્થા : પ્રજ્ઞા પણ શાંત થઈ જાય છે. જેને સમાધિ અવસ્થા કહે છે. ત્યારે આનંદની ચરમ સીમા હોય છે. ત્યારે ફકત પ્રાણ જ જાગૃત હોય છે.

આમ મન, બુદ્ધિ, ઈન્દ્રિયો અને પ્રાણ એ બધાં કોની અંદર રહેલાં છે ? તે પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં ઋષિ સમજાવે છે કે આ પાંચ તત્ત્વો અને પૃથ્વી, તન્માત્રાઓ અને વિષય - વસ્તુઓ તેમજ પ્રાણ અને તેનાથી ધારણ કરાતા બધા જ પદાર્થો અને જીવાત્મા પરમ આત્મામાં (પરમાત્મામાં) લીન થઈ જાય છે. આ બધા જ પદાર્થો અને આપણી શક્તિનો સ્રોત ફકત પરમાત્મા જ છે. વિદ્યા દ્વારા અવિદ્યાનો અને અજ્ઞાનનો નાશ થઈ જવાથી જીવાત્મા તે પરમ અક્ષર પરમાત્માને જાણી લે છે અને તેમને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

પ્રશ્ન – ૫ – ૐકારના બળથી કયો લોક પ્રાપ્ત થાય છે ?

જે વ્યકિત જીવન દરમ્યાન ૐ નું ધ્યાન કરે છે તે ઈન્દ્રિયોને બાહ્યવિષયોમાંથી હટાવી ચિત્તની એકાગ્રતા વડે બ્રહ્મભાવની સ્થાપના કરી, પરબ્રહ્મ વડે પ્રકટ થયેલા તેમના સ્વરૂપ સમાન ૐકારનો જપ, સ્મરણ, અને ચિંતન કરવાથી વિભિન્ન લોકમાંના પૃથ્વી, અંતરિક્ષ, સૂર્ય અને બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી લે છે કારણ કે ૐકાર જ બ્રહ્મનું સૌથી વધુ નજીકનું આલંબન છે.

ૐકારની ઉપાસના અને તેનું ફળ -

ૐની ચાર માત્રા -	અ	ઉ	મ્	ઁ
	ભૂઃ	ભૂવઃ	સ્વઃ	મઃ
ચાર લોક-	પૃથ્વીલોક	ચંદ્રલોક	સૂર્યલોક	બ્રહ્મલોક

ૐ ની પ્રથમ માત્રા “અ” ને પૃથ્વીલોક (ભૂઃ) નું વર્ણન કરે છે. તેની ઉપાસનાથી ભૌતિક જીવન સારી રીતે જીવી શકાય છે અને પૃથ્વીલોકને પામી શકાય છે. તે જન્મ મરણ ભોગવે છે.

ૐ ની બીજી માત્રા "ઉ" જે ચંદ્રલોક (ભૂવઃ) નું વર્ણન કરે છે. જે "અ" અને "ઉ"ની ઉપાસનાથી સ્વર્ગલોકને પામે છે. પરંતુ પોતાની ઉપાસનાનું સમૃદ્ધ ફળ પૂરું થતાં તે પરત પૃથ્વીલોકમાં આવે છે અને ફરી બીજો જન્મ લે છે.

ૐ ની ત્રીજી માત્રા"મ્" છે જે સૂર્યલોક (સ્વઃ) નું વર્ણન કરે છે. જેથી ૐ ના ત્રણ માત્રા વડે જે ઉપાસના કરે છે તે સર્વ પાપોથી મુકત થઈ સૂર્યલોક (દ્યુલોક) ને પામે છે અને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે.

ૐ ની ચોથી માત્રા ँ છે. જે પરબ્રહ્મ પરમાત્માનું વર્ણન કરે છે. તેથી ૐ ની બધી જ માત્રાઓ સહિત જે ઉપાસના કરે છે તે નિષ્કામ કર્મ દ્વારા અંતઃકરણને શુદ્ધ કરી વાસના રહિત થઈ તેને વૈરાગ્યભાવ પેદા થાય તો જન્મ - મરણમાંથી મુકિત પામી પરબ્રહ્મ પરમાત્માને પામી તેમાં ભળી જાય છે અને સર્વલોકને પામી શ્રેષ્ઠ પુરુષ બની શકે છે.

પ્રશ્ન – ૬ – સોળ કળાઓ વાળો પુરુષ કોણ ?

ઋષિ કહે છે જેનામાં સોળ કળાઓ પ્રાદુર્ભાવ પામેલી છે તે પુરુષ આ શરીરમાં રહેલો આત્મા છે, જે ચૈતન્ય છે. પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે.

આ શરીરમાંથી કોના નીકળી જવાથી 'હું' નીકળી ગયા જેવો થઈ જઈશ અને કોના રહેવાતી હું સ્થિત રહીશ, તે આત્મા જ છે.

પરમાત્માએ આ શરીરની રચના કરી તેમાં પોતાના અંશરૂપી આત્મા મૂકી તેમાં પંચમહાભૂત અને ઈન્દ્રિયો તથા મનની રચના કરી કુલ સોળ કળાઓ વાળો પુરુષ બનાવ્યો છે. આ આત્માનો પરમઆત્મા પરમાત્મા છે.

સોળ કળાઓ : પાંચ પંચમહાભૂત

પાંચ ઈન્દ્રિયો

અંતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર) તથા પ્રાણ અને શ્રદ્ધા

આ સોળ કળાઓવાળો પુરુષ (આત્મા) જેનો આધાર પરમેશ્વર છે. જેમ વહેતી નદીઓ સમુદ્રમાં ભળી તેમાં વિલીન થઈ જાય છે તેવી રીતે આ સોળ કળાવાળો પુરુષ તે પરમ પુરુષ પરમાત્મામાં વિલીન થઈ જાય છે અને તેનાં નામ રૂપ નષ્ટ થઈ જાય છે. તે કળારહિત થઈ અમર પરમાત્મામાં એકરૂપ થઈ જાય છે. આ જ્ઞાન જાણી અવિદ્યાથી પર થઈ પરબ્રહ્મને જાણવાથી મૃત્યુનો ભય રહેતો નથી.

ઐતરેય ઉપનિષદ્

આ ઉપનિષદ્ ઋગ્વેદના ઐતરેય આરણ્યકમાંથી લીધું છે. તેમાં ત્રણ અધ્યાય અને પાંચ ખંડ છે.

પરમાત્માએ કરેલી સૃષ્ટિની રચના યોજનાબદ્ધ અને ક્રમશઃ સમજાવવામાં આવી છે. તેમણે સંકલ્પ કર્યા પછી પંચમહાભૂત તથા લોકની રચના કરી જેવાં કે અમ્ભઃ, મરીચિ, મર અને આપ એવાં નામ આપ્યાં. તેના પાલન માટે લોકપાલ તરીકે જીવસૃષ્ટિની પણ રચના કરી, તેમાં પરમાત્મા અંતર્યામી રૂપે સ્વયં આવિર્ભાવ પામ્યા. તેમણે મનુષ્યને કર્મ બંધનથી બાંધી લીધો. પરમાત્મા સૃષ્ટિની જાળવણી અને પંચમહાભૂતનું શુદ્ધિ કરણ જીવ દ્વારા કેવી રીતે કરે છે તે સમજાવ્યું છે।

આ દેહને ચલાવવા દેવોની (જ્ઞાનેન્દ્રિયોની) ભૂખ, તરસ અને અન્નની રચના કરી. મનુષ્ય જન્મનું મહત્ત્વ સમજાવી , આધ્યાત્મિકજ્ઞાન અને ઉપાસના વડે કેવી રીતે મોક્ષ મળે તેની સમજ આપી છે.

અધ્યાય – ૧

ખંડ – ૧

પરમાત્માએ સૃષ્ટિની રચના સંકલ્પ વડે કરી. આ સમસ્ત જડ અને ચેતનમય જગત જે પરમાત્મામાં કારણ સ્વરૂપ હતું તે પ્રગટ થયું. જીવોના કર્મફળના ભોગ માટે તેમણે જુદા જુદા ચાર લોકની રચના કરી.

અમ્ભઃ - એટલે બ્રહ્મલોક જેને દ્યુલોક કહે છે. તેમાં મહઃ, જનઃ, તપઃ સત્યલોક આવેલા છે.

મરીચિઃ - અમ્ભની નીચે અંતરિક્ષલોક આવેલો છે તેમાં સૂર્ય, ચંદ્ર ગ્રહો અને તારા જેવા પ્રકાશિત લોકને મરિચી લોક કહે છે.

મરઃ - પૃથ્વીલોક - મૃત્યુલોક જેમાં જીવસૃષ્ટિ રહેલી છે.

આપઃ - જમીનની નીચે આવેલો પાતાળલોક છે.

આ ચાર લોકની રક્ષા માટે લોકપાલની રચના કરી, જે તેની કાળજી રાખે. લોકપાલ એટલે સજીવ સૃષ્ટિ. તેમાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ છે. આ મનુષ્યના શરીરની સંપૂર્ણ રચના સાથે પંચમહાભૂત, અંતઃકરણ, ઈન્દ્રિયો;, કર્મેન્દ્રિયો, જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો એટલે વ્યષ્ટિનો, સમષ્ટિના દેવો સાથે ઐકય સાધી વીર્ય વડે પુરુષનો પ્રથમ જન્મ થાય છે.

ખંડ – ૨

પરમાત્માએ જીવસૃષ્ટિની રચના કરી તેના સંચાલન માટે ભૂખ - તરસ મૂક્યાં અને દેવતાઓને તેની સાથે જોડી દીધા. દેવતાઓએ (પંચમહાભૂત, ઈન્દ્રિયો, પ્રાણ, અંતઃકરણ આ દેવતાઓ છે જે શરીરને ધારણ કરે છે) રહેવાનું સ્થાન અને આહાર ગ્રહણ કરી શકે તેવી વ્યવસ્થા માગી. તે માટે પરમાત્માએ દેવોને ગાય, ઘોડાના શરીર બતાવ્યાં, તે ન ગમ્યાં ત્યારે છેલ્લે માનવ શરીર બતાવ્યું તે તેમને ગમ્યું. પછી બધા દેવોએ શરીરમાં પ્રવેશ કરી દેહનું સંચાલન સંભાળી લીધું. ભૂખ અને તરસને તેમના વિષયરૂપી દેવતાઓ સાથે આહારમાં ભાગીદાર બનાવ્યા જેમ કે,

આંખનો આહાર જોવું - કાનનો આહાર સાંભળવું.

નાકનો આહાર સૂંઘવું - જીભનો આહાર ચાખવું.

ત્વચાનો આહાર - સ્પર્શ વગેરે.

આમ, દરેક દેવોએ પોતાને અનુરૂપ અલગ અલગ સ્થાન ગ્રહણ કર્યાં.

ખંડ – ૩

આ બધાની રચના પછી પરમેશ્વરે વિચાર્યું કે લોકપાલને નિર્વાહ માટે અન્ન પણ જોઈએ. ભૂખ તરસને કામે લગાડવા અન્નની રચના કરી. (અહીં અન્ન એટલે જીવન જરૂરિયાતની તમામ વસ્તુ)

આપણો દેહ પંચમહાભૂતમાંથી બનેલો છે. પંચમહાભૂતોમાંથી અન્ન ઉત્પન્ન કર્યું. આ અન્નને જોવાથી સૂંઘવાથી, બોલવાથી, અડકવાથી, ચિંતન કરવાથી પેટ ભરાતું નથી પરંતુ અન્નની સતત જરૂર પડવાની, તેને મેળવવા માટે મહેનત કરી તમામ સંસાધનો ઉત્પન્ન કરતાં જ રહેવું જોઈએ. તાત્પર્ય એ કે પરિશ્રમ વગર કંઈ જ પ્રાપ્ત થતું નથી. ભૌતિક સમૃદ્ધિ મહાપ્રયત્ને પ્રાપ્ત થાય છે. તેવી જ રીતે આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે આકરું તપ કરવું પડે છે.

જયારે લોક અને લોકપાલની રચના થઈ પછી અન્ન બનાવ્યું જે પ્રાણ દ્વારા શરીરમાં જાય છે, તેનું પાચન થાય છે અને શક્તિ આપે છે. તેમ છતાં પરમાત્માએ વિચાર્યું કે મારા સહયોગ વગર મનુષ્ય કેટલું ટકી શકશે, જેથી તેઓ બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારા

મનુષ્ય શરીરમાં અંતર્યામી રૂપે પ્રવેશી ગયા, સાથે બ્રહ્માંડમાં તો વ્યાપ્ત હતા જ.

આ મનુષ્યરૂપે ઉત્પન્ન થયેલા માણસે ચારે બાજુ ભૌતિક જગતની વિચિત્રતા જોઈ પ્રશ્ન કર્યો કે આ રચના મેં નથી કરી તો તેની રચના કરનાર બીજું કોણ હોય ? ત્યારે સાધકે પોતાના હૃદયમાં અંતર્યામીરૂપે બિરાજમાન પુરુષને જ આ સંપૂર્ણ જગતમાં વ્યાપ્ત પરબ્રહ્મના રૂપમાં પ્રત્યક્ષ અનુભવ્યો, સાક્ષાત્કાર કર્યો.

અધ્યાય – ૨

ખંડ –૧

પ્રથમ અધ્યાયમાં સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ અને મનુષ્ય શરીરનું મહત્ત્વ બતાવ્યું છે. હવે આ શરીરની અનિત્યતા બતાવીને વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન કરવા માટે આ અધ્યાયમાં મનુષ્ય શરીરની ઉત્પત્તિનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

પુરુષના શરીરમાં જે વીર્ય છે તે બધાં જ અંગોમાંથી નીકળીને ઉત્પન્ન થયેલો તેજ (સાર) છે. પિતા પોતાના જ સ્વરૂપભૂત એ વીર્યરૂપ તેજનું પહેલાં પોતાના શરીરમાં જ ધારણ પોષણ કરે છે અને બ્રહ્મચર્યના પાલન દ્વારા તેને પુષ્ટ કરે છે. પછી તેને સ્ત્રીના ગર્ભમાં સિંચિત કરે છે. સ્ત્રી તેને ગર્ભમાં ઉછેરીને જન્મ આપે છે. આ પુરુષનો પ્રથમ જન્મ છે એ દષ્ટિએ નારી બ્રહ્માની પુત્રી છે.

સ્ત્રી સગર્ભા હોય છે ત્યારે ઘરના બધા જ સભ્યો તેની કાળજી રાખે છે. બાળકના જન્મ થયા પછી પિતા તેને સંસ્કારો આપી પ્રેમ પૂર્વક ઉછેરે છે અને અનેક પ્રકારની વિદ્યા શીખવી ઉન્નત બનાવે છે, યોગ્ય બનાવે છે, તેણે ભણાવે ગણાવે છે, આ તેનો બીજો જન્મ છે.

જ્યારે પુત્ર કાર્ય કરવા યોગ્ય બની જાય છે ત્યારે પિતા તેને પોતાનો પ્રતિનિધિ બનાવી પોતાનો ભાર તેને સોંપી દે છે. પોતાને પિતૃ ઋણથી મુકત સમજે છે. તે પિતા પરિવારને છોડીને વાનપ્રસ્થાશ્રમ અને સંન્યસ્તાશ્રમનાં કર્તવ્યો પૂરાં કરી પુનર્જન્મની તૈયાર કરીને કર્માનુસાર યોગ્ય યોનિમાં જન્મ પામે છે આ તેનો ત્રીજો જન્મ છે. આ રીતે જન્મ - જન્માંતરની પરંપરા ચાલતી રહે છે. આ ત્રીજો જન્મ થતાં પહેલાં જ તેને અધ્યાત્મનું જ્ઞાન મળી જાય છે.

મનુષ્ય જ્યાં સુધી પોતાના શરીરને જ પોતાનું સ્વરૂપ માને છે ત્યાં સુધી જન્મ-મૃત્યુથી છૂટકારો મળતો નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિ ઊર્ધ્વગતિ દ્વારા આપ્તકામ બનીને પરમધામમાં પહોંચી જાય છે અને અમૃતત્ત્વને પ્રાપ્ત કરે છે, જન્મ મરણના ચક્રમાંથી છૂટી જાય છે.

અધ્યાય –3

ખંડ – ૧

જેની આપણે ઉપાસના કરીએ છીએ અને પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છીએ છીએ એ તત્ત્વ શું છે જેના સહયોગથી ઈન્દ્રિયો દ્વારા આપણે બોલી, સાંભળી કે જોઈ શકીએ છીએ ?

આધ્યાત્મિક સાધકને પોતાના શરીર અને અંતઃકરણનો પરિચય થાય છે. વિવેક બુદ્ધિ જાગૃત થાય છે અને પ્રતીત થાય છે કે મનુષ્ય પાસે જે અગાધ શક્તિ છે તેનો સ્રોત તો પરમાત્મા છે. પરમાત્મા સૃષ્ટિનું સર્જન, પાલન અને લય કરનાર હોવાથી તે શ્રેષ્ઠ છે. તે જ ઉપાસ્ય દેવ છે, તેની જ ઉપાસના કરવી જોઈએ, તેવું જ્ઞાન થાય છે.

પરમાત્મા સમસ્ત પ્રજાઓના સ્વામી, પ્રજાપતિ છે. પંચમહાભૂતો અને સમગ્ર જીવસૃષ્ટિ પરમાત્મામાંથી શક્તિ મેળવે છે અને તે પરમાત્મામાં જ સ્થિત છે.

સમગ્ર બ્રહ્માંડ પરમાત્માની શક્તિથી કાર્યરત છે આ સર્વ સ્થિતિનો આધાર પરમાત્મા જ છે. સર્વની રચના, રક્ષા અને શક્તિ આપનારા એ જ આપણા ઊપાસ્યદેવ બ્રહ્મ છે, તેને જાણ્યા પછી સર્વત્ર બ્રહ્મદર્શન થાય છે. પછી તેને કોઈ ક્ષુદ્ર તત્ત્વ આકર્ષી શકતું નથી.

પ્રજ્ઞાનસ્વરૂપ પરમેશ્વરને જાણી લીધા પછી જીવ કામનાઓ રહિત થઈ શરીરનો ત્યાગ કરીને પરમધામમાં જાય છે. તે અમૃતત્ત્વ પરમ આનંદને પ્રાપ્ત કરી અમર થઈ જાય છે અને જન્મ મૃત્યુથી છૂટી જાય છે.

તૈત્તિરીય ઉપનિષદ્

આ ઉપનિષદ્ કૃષ્ણ યજુર્વેદીય તૈત્તિરીય શાખાની અંતર્ગત આવેલું છે. તેમાં ત્રણ વલ્લી છે. (૧) શિક્ષાવલ્લી (૨) બ્રહ્માનંદવલ્લી અને (૩) ભૃગુવલ્લી

આ ઉપનિષદ્‌માં આનંદમાં રહેવા માટેના ઉપાયો સમજાવ્યા છે. આનંદનું માપ નક્કી કરવાની રીત સમજાવી છે. તે આનંદ સ્વરૂપ સુધી કેવી રીતે પહોંચી શકાય તેનું દશ અનુવાક દ્વારા વર્ણન કરવામાં આવેલું છે.

શિક્ષાવલ્લી

પરમાત્મા દ્વારા સર્જિત પંચમહાભૂત અને સજીવ વડે સૃષ્ટિનું પર્યાવરણ જાળવવાની વ્યવસ્થા કરી છે. જીવસૃષ્ટિમાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ છે, તેને પોતાનો અનુભવ અન્ય સુધી પહોંચાડવા માટે ભાષા માધ્યમ છે. આ ભાષા શુદ્ધ હોય તો અન્ય સુધી પહોંચાડી શકાય. તે માટે વર્ણ, સ્વર, માત્રા અને સંહિતાનું મહત્ત્વ બતાવ્યું છે.

જીવસૃષ્ટિને આનંદમાં રાખવા માટેની પાંચ મહાસંહિતા

મનુષ્યને આનંદમાં રાખવા માટે પરમાત્માએ પાંચ પ્રકારે સુંદર વ્યવસ્થા કરી છે.

અધિલોક : ભૌતિક જીવનની જરૂરિયાત માટે પરમાત્માએ પૃથ્વી, સૂર્ય, ચંદ્ર અને ગ્રહોની સુંદર આયોજનબદ્ધ રચના કરી છે કે જેથી જીવસૃષ્ટિને તમામ સંસાધનો મળી રહે. અધિલોક એટલે ભૌતિક જગત

અધિજયોત : જીવસૃષ્ટિના વિકાસ અને પાલન માટે સૂર્ય દ્વારા ઊર્જા મળી રહે છે. તેમાંથી જલ, વિદ્યુત અને પ્રાણ વડે સમગ્ર જીવસૃષ્ટિને ઊર્જા મળે તેવી વ્યવસ્થા પરમાત્માએ ગોઠવી છે.

અધિવિદ્ય : વિદ્યા દ્વારા જ્ઞાન આપી શકાય છે.

અધિપ્રજ : સમગ્ર જીવસૃષ્ટિના વિકાસ માટે પરમાત્માએ પ્રત્યેક જીવમાં પ્રજોત્પત્તિની ક્ષમતા મૂકી જ છે.

અધિઆત્મ : મનુષ્યને વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવા માટે વાણીનું વરદાન આપ્યું છે જેથી તે પોતાના વિચારો વ્યકત કરી શકે છે.

આ પાંચ વ્યવસ્થા વડે ઉત્તમ જીવન કઈ રીતે જીવી શકાય તેનું અનુસંધાન સમજાવવા માગે છે. આપણા આનંદને રોકતાં પરિબળોમાં મુખ્ય ભય અને અસંતોષ છે તે માટે પરમાત્માએ આપણી બધી જ જરૂરિયાતોની વ્યવસ્થા કરી છે.

પરમાત્મા દ્વારા સર્જન :

પરમાત્માએ સમગ્ર બ્રહ્માંડની રચના કરી છે. તેમાં પૃથ્વી, અંતરિક્ષ, દ્યુલોક અને બ્રહ્મલોક બનાવ્યા છે. જે ભૂઃ, ભુવઃ, સ્વઃ અને મઃ તરીકે ઓળખાય છે. તેની સાથે પ્રાણ, અન્ન અને સૂર્યની વ્યવસ્થા કરી છે. સૂર્ય શક્તિનો સ્રોત છે, પ્રાણ વડે જીવન શક્તિ મળે છે અને અન્ન શરીરને પોષણ આપે છે. મન દ્વારા જુદા જુદા મંત્રોનું ચિંતન કરવાથી બ્રહ્મને પામી શકાય છે. બ્રહ્મ નિરાકાર છે પરંતુ તેમના સૂચક તરીકે ૐ ને વર્ણવેલો છે. આ માટે ગુરુ પાસેથી જ્ઞાન લઈ તપસ્યા ધ્યાન કરવાં જરૂરી છે. આમ બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી બ્રહ્મલીન થવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પરમાત્માએ પોતાના એક અંશના આવિર્ભાવથી આ સૃષ્ટિરૂપે પોતાના સાકાર સ્વરૂપને પ્રગટ કર્યું છે. બ્રહ્મતત્ત્વ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ છે. તે દરેકમાં સૂક્ષ્મ રૂપે રહેલું જ હોય છે.

બ્રહ્માનંદ વલ્લી :

બ્રહ્મ સત્ય, જ્ઞાન સ્વરૂપ અને અનંત છે. તે દરેક પ્રાણીઓના હૃદયમાં રહેલા છે. તે પરમાત્માનો પંચમહાભૂત, અંતઃકરણ અને આત્મા (પ્રવૃત્ત ચૈતન્ય) રૂપે આવિર્ભાવ થયો છે. તેમાંથી જીવ બને છે. તે જીવ પૃથ્વીમાંથી ઔષધિઓ, અન્ન અને અન્નમાંથી પ્રાણી શરીર પેદા કરે છે. તેને અન્નમય કોષ કહે છે. માનવ શરીર પાંચ કોષોનું બનેલું છે તે સમજીએ.

પાંચ કોષો :

મનુષ્યનું શરીર પાંચ કોષોનું બનેલું છે. અન્નમય કોષ, પ્રાણમય કોષ, મનોમય કોષ, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય કોષ.

દરેક પ્રાણી અન્નમાંથી જ જીવન મેળવે છે. આનંદ પ્રાપ્તિ માટે અન્નની પ્રથમ જરૂર છે. તે અન્નમય કોષ પ્રાણ વગર રહી ન શકે, માટે અન્નમય કોષને તંદુરસ્ત રાખવા પ્રાણની બ્રહ્મ તરીકે ઉપાસના કરવી જોઈએ.

તેવી રીતે પ્રાણમય કોષ મન વગર રહી ન શકે. મન સ્થિર થતાં પ્રાણ નિયમનમાં આવે છે. તેથી પ્રાણમય કોષને તંદુરસ્ત રાખવા મનની બ્રહ્મ તરીકે ઉપાસના કરવી જોઈએ.

આ રીતે, અન્નમય કોષનો આત્મા પ્રાણ છે,
પ્રાણમય કોષનો આત્મા મન છે,
મનોમય કોષનો આત્મા વિજ્ઞાન છે અને
વિજ્ઞાનમય કોષનો આત્મા આનંદ છે.

આનંદમાં રહેવા માટે આ બધા કોષોનું નિયમન જરૂરી છે. આનંદ પરમાત્માનું સાચું સ્વરૂપ છે માટે આપણે સતત પાંચેય કોષો પર નિયંત્રણ કરીને આનંદમય રહેવું જોઈએ.

આનંદની માત્રા :

પરમાત્માએ બ્રહ્માંડનું સર્જન એવી રીતે કર્યું છે કે દરેક જીવ આનંદમાં રહે. તેમણે સૂર્ય, ચંદ્ર, પ્રાણ, ઋતુ, વરસાદ, દિવસ-રાત, ઠંડી-ગરમી, વાયુ, અગ્નિ અને પર્યાવરણની એવી રચના કરી છે જેથી જીવ આનંદમાં રહે અને સૃષ્ટિને માણે.

એક સરળ સ્વભાવવાળા જ્ઞાની, આશાવાન, મક્કમ, બળવાન, સુંદર અને સ્વસ્થ યુવાનને સમસ્ત પૃથ્વીનું નિષ્કંટક રાજ્ય મળી જાય, એટલે કે પૃથ્વીની તમામ ઉપલબ્ધ સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ જાય ત્યારે તેને જે અનુભૂતિ થાય એ "એક માનુષઆનંદ" કહેવાય. આમ સુખની ચરમ સીમાએ આનંદની માત્ર ઝલક પ્રાપ્ત થાય છે.

આનાથી ઉપરની સ્થિતિ એટલે ગંધર્વને એક માનુષ કરતાં સો ગણા આનંદની સહજ અનુભૂતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આવો જ્ઞાની આપ્તકામ, કામનાઓ રહિત છે તેવા મહાપુરુષો નિષ્કામ કર્મ કરી વધુ પ્રગતિ કરી. બ્રહ્માનંદની અનુભૂતિ કરી, એક માનુષ આનંદ કરતાં હજારો ગણો આનંદ પામી મોક્ષને પામે છે. જયારે જેમણે પોતાની તમામ વાસનાઓ, કામનાઓને શેષ કરી નાખી છે અને અકામહત બન્યા છે, તેમને આ આનંદ સહજ પ્રાપ્ત થાય છે. પછી તે બ્રહ્મમાં વિલીન થઈ જાય છે. તેને ફરી જન્મ લેવાની જરૂર રહેતી નથી. આનંદની પરાકાષ્ઠાએ એટલે કૈવલ્યની સ્થિતિએ અનંત આનંદ મેળવી શકે છે, તેને જ પૂર્ણ આનંદ કહે છે. આ સ્થિતિમાં તે સદાય પ્રસન્ન રહે છે.

સુખની મર્યાદા છે, આનંદ અસીમ છે. આનંદ ભીતરથી આવે છે. આનંદની અનુભૂતિ એટલે પરમની અનુભૂતિ છે. સમસ્ત જીવ સૃષ્ટિ આનંદમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે, આનંદ દ્વારા જ વ્યવહાર ચાલે છે અને તે આનંદમાં જ લીન થાય છે. માટે આનંદની બ્રહ્મ તરીકે ઉપાસના કરવી જોઈએ.

ભૃગુવલ્લી :

આ વલ્લી અન્નનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. અન્ન એટલે જીવન જરૂરિયાતની તમામ વસ્તુઓ. જેથી ભૌતિક સમૃદ્ધિની અવગણના ન કરી શકાય. તેના વગર આધ્યાત્મિક પ્રગતિ ન થઈ શકે. તેનો ઉપયોગ જરૂરિયાત પૂરતો જ કરવો જોઈએ.

દરેક જગ્યાએ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ રૂપે પરમાત્મા રહેલા છે જેથી અન્ન (પંચમહાભૂત), અંતઃકરણ, પ્રાણ, આનંદમાં પણ રહેલા છે. બધાં જ પ્રાણી તેમનામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને અંતે તેમનામાં જ વિલીન થઈ જાય છે જેથી તેમની બ્રહ્મ તરીકે ઉપાસના કરવી જોઈએ, તેમને જાણવા બ્રહ્મનું તપ કરવું જોઈએ.

અન્નનું મહત્ત્વ જીવનમાં ખૂબ જ છે, માટે જરૂરી અન્ન પેદા કરવું જોઈએ, જીવન જીવવા તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, તેની નિંદા કે ઉપેક્ષા ન કરવી જોઈએ. દરેક જીવને અન્ન મળી રહે તે માટે જરૂરી અન્ન ઉત્પન્ન કરવું જોઈએ અને લોકો સુધી પહોંચાડવું જોઈએ. જે માણસ જેવી વૃત્તિથી અન્ન આપે છે તેવી જ રીતે તેને અન્નની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આ બ્રહ્મતત્ત્વ વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિના દરેકે દરેક પદાર્થમાં રહેલું છે. બ્રહ્મની જે ભાવથી ઉપાસના કરવામાં આવે છે તેવી રીતે તેને ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

જે લોકો અન્ન પોતાના માટે જ વાપરે છે તે તેમની સંકુચિતતા છે. અન્ન સમષ્ટિના દરેક જીવને મળી રહે તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. દરેક જીવને આનંદ મળે તે માટે અન્ન મળવું જોઈએ.

આ ઉપનિષદ્‌માં મુખ્ય વાત આનંદ પ્રાપ્તિની છે. તે જીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે. તે માટે પરમાત્માની આખી વ્યવસ્થાને સમજવી પડે. વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. પરમાત્મા દ્વારા સર્જિત દરેક શક્તિઓની ઉપાસના કરવી જરૂરી છે. દરેકે પર્યાવરણનું રક્ષણ પણ કરવું જોઈએ. પર્યાવરણ તે પરમાત્માની પ્રકૃતિ છે.

માંડૂક્ય ઉપનિષદ્

આ ઉપનિષદ્ અથર્વવેદીય બ્રાહ્મણ ભાગ અંતર્ગત આવેલું છે. તેમાં બાર શ્લોક છે. તે અદ્વૈતના સિદ્ધાંતને સમજાવે છે.

આ ઉપનિષદ્ સાધકને નિશ્ચિત ઉપાસના પદ્ધતિ સમજાવે છે. પરબ્રહ્મ પરમાત્માના ચાર પાદ અને ૐ ની ચાર માત્રાઓ સાથે ઐકય બતાવી અદ્વૈત સમજાવે છે. તેમજ સાધક કેવી રીતે ભૌતિક જીવનમાં અને પછી આધ્યાત્મિક જીવનમાં પ્રગતિ પામી શકે છે, તે સ્પષ્ટ કરે છે.

ૐ અક્ષર જ પૂર્ણબ્રહ્મ અવિનાશી પરમાત્મા છે. તેમાં પરમાત્મા સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મમાં કેવી રીતે આવિર્ભાવ પામ્યા તે સમજાવવામાં આવ્યું છે. આ ઉપનિષદ્માં ઓમકારની ચાર માત્રાઓ અને બ્રહ્મના ચાર પાદની ક્રમશઃ ઉપાસના કરનાર (જીવાત્મા) ને શું પ્રાપ્ત થાય તે વર્ણવ્યું છે.

સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એવા ત્રણ ભેદોવાળું આ જગત અને તેને ધારણ કરનાર બ્રહ્મ જે અભિવ્યકત થયું છે તેનાથી પણ વિશેષ છે. દેખીતું વિશ્વ જે પરમાત્માનું સાકાર સ્વરૂપ છે, તે પરમાત્માના એક અંશમાંથી આવિર્ભાવ થયેલું છે. તે સિવાયનો ભાગ તે તેમનું નિરાકાર સ્વરૂપ છે. તેને પરબ્રહ્મ કહે છે. આ બે સ્વરૂપ મળી પૂર્ણબ્રહ્મ થાય છે. આ સંપૂર્ણ જગત બ્રહ્મથી અલગ નથી, બધું જ બ્રહ્મ છે. આ બ્રહ્મનો આવિર્ભાવ સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, કારણ અને મૂળસ્વરૂપ એટલે પરબ્રહ્મ રીતે થયેલો હોવાથી પરમાત્માની ચાર પાદ વાળા તરીકે કલ્પના કરી છે.

૧ જાગૃત અવસ્થા - પરમાત્માનું સ્થૂળ સ્વરૂપ - વૈશ્વાનર પરમાત્માનો પહેલો પાદ છે.

૨ સ્વપ્ન અવસ્થા - પરમાત્માનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ - તૈજસ પરમાત્માનો બીજો પાદ છે.

૩ સુષુપ્ત અવસ્થા - પરમાત્માનું કારણ સ્વરૂપ - પ્રાજ્ઞ પરમાત્માનો ત્રીજો પાદ છે.

૪ સમાધિ (તુરીય) અવસ્થા - આ પરમાત્માનું મૂળ સ્વરૂપ છે - પરબ્રહ્મનો ચોથો પાદ છે.

પરમાત્માનો આવિર્ભાવ કેવી રીતે થયો છે તે જુદી જુદી ચાર અવસ્થાઓ દ્વારા સમજાવવામાં આવેલ છે. તે ૐ ની ચાર માત્રા અને પરમાત્માના ચાર પાદ સાથે કેવી રીતે ઐકય ધરાવે છે તે સમજાવ્યું છે. આ અવસ્થાઓનો ભોકતા જીવાત્મા

છે. જીવાત્મા કેવી રીતે ભોગવે છે. તેની સુંદર સમજ આપી છે.

પરમાત્માનું પહેલું પાદ જાગૃત અવસ્થા જે તેમના સ્થૂળ સ્વરૂપનું વર્ણન કરે છે. પરમાત્માનો વિશ્વમાં આવિર્ભાવ સ્થૂળ રૂપે થયેલો છે અને પ્રજ્ઞા બાહ્ય હોવાથી જીવાત્મા સ્થૂળ વિશ્વને ઈન્દ્રિયો વડે ભોગવે છે. તેને પરમાત્માનો પહેલો પાદ વૈશ્વાનર કહે છે, તે ૐ ની अ માત્રા છે.

પરમાત્માનું બીજું પાદ તે જીવની સ્વપ્ન અવસ્થા છે. તેમાં પ્રજ્ઞા અંદર તરફ હોવાથી જીવાત્મા સ્વપ્નમાં સૂક્ષ્મ વિષયોનો ભોગ મન દ્વારા કરે છે. ત્યારે ઈન્દ્રિયો શાંત હોય છે. તેને પરમાત્માનો બીજો પાદ તૈજસ કહે છે. જે ૐ ની બીજી માત્રા उ છે.

પરમાત્મા નું ત્રીજું પાદ જીવની સુષુપ્તાવસ્થા એટલે ગાઢ નિદ્રામાં સૂતેલો મનુષ્ય કોઈ પ્રકારના ભોગની કામના કરતો નથી. તે કોઈ સ્વપ્ન જોતો નથી. ત્યારે તેની પ્રજ્ઞા બહાર કે અંદર હોતી નથી. આ પ્રજ્ઞાનઘન અવસ્થા છે. ત્યારે જીવાત્મા આનંદમય બની તે આનંદનો ભોકતા છે જેને પરમાત્માનો ત્રીજો પાદ પ્રજ્ઞા કહે છે. જે ૐ ની ત્રીજી માત્રા म् છે. આ અવસ્થામાં ઈન્દ્રિયો અને મન શાંત હોય છે, તેવી ગાઢ નિદ્રાની સ્થિતિને સુષુપ્તિ અવસ્થા કહે છે. ત્યારે જીવ આનંદની અનુભૂતિ કરે છે.

જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થાનું વર્ણન કર્યા પછી તુરીય અવસ્થાનું વર્ણન કરતાં પહેલાં પરમાત્માનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કરવા માગે છે. પરમાત્મા સર્વેશ્વર, સર્વજ્ઞ અને સર્વના અંતર્યામી છે. તેમજ સમસ્ત જીવસૃષ્ટિનું ઉત્પતિ, સ્થિતિ તથા લયનું કારણ છે. તે સગુણ - નિર્ગુણ, સાકાર-નિરાકાર છે તે જ પૂર્ણબ્રહ્મ પરમાત્મા છે, તેને જ જાણવા જોઈએ અને તે જ ૐ ની ચંદ્રબિંદુ ँ છે. જેને પરમાત્માનો ચોથો પાદ કહે છે.

અહીં પરમાત્માના ચાર પાદ અને ૐ ની ચાર માત્રાઓની એકતા, ૐ દ્વારા પરબ્રહ્મ પરમાત્માની ઉપાસના માટે સમજાવવામાં આવી છે.

ૐ ની પ્રથમ માત્રા अ અને સ્થૂળ જગતરૂપ શરીરમાં વ્યાપ્ત વૈશ્વાનર નામક પ્રથમ પાદની એકતા હોવાથી अ માત્રા જ પરમાત્માનો પ્રથમ પાદ છે. આમ આત્મા અને પરમાત્માની એકતાને જાણી તેમની ઉપાસના કરે છે તે ઈચ્છિત ભૌતિક પદાર્થોને પ્રાપ્ત કરી લે છે. ભૌતિક જીવનમાં સફળ થવા માટે अ માત્રાની ઉપાસના કરવી જોઈએ.

ૐ ની બીજી માત્રા उ છે. આ अ થી ઉપર ઊઠેલો હોવાથી ઉચ્ચતર છે અને अ તથા म्‌ની વચ્ચે આવેલો હોવાથી બંને સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ ધરાવે છે. એ જ રીતે તે વૈશ્વાનરથી ઉપર છે તે તૈજસ્ નામથી પરમાત્માના બીજા પાદ તરીકે ઓળખાય છે. આમ उ અને તૈજસ્‌ની એકતાને સમજે છે તે આ જગતમાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વોને જાણે છે તે જ્ઞાનની પરંપરાને ઉન્નત બનાવે છે, તથા સર્વત્ર સમભાવવાળો બની જાય છે અને આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે.

ૐ ની ત્રીજી માત્રા म् છે. अ અને उ બન્ને म् માં વિલીન થઈ જાય છે તે પરમાત્માના ત્રીજા પાદ સુષુપ્ત જેને પ્રાજ્ઞ કહે છે. તેની સાથે ઐકય ધરાવે છે. જેથી म् બ્રહ્મનો ત્રીજો પાદ છે. તેથી ૐ ના સ્મરણ વડે તે સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ ત્રણેયમાં સ્થિર જગતને જાણી લે છે. તેની બાહ્ય દષ્ટિ નિવૃત થઈ જાય છે. ભૌતિક ચીજો પ્રત્યેની આસક્તિ છૂટી જાય છે. ત્યારે તે કોઈ સ્વપ્ન પણ જોતો નથી અને પ્રજ્ઞાનઘન બની જાય છે. પછી તે સર્વત્ર પરબ્રહ્મ પરમાત્માને જ જોનારો બની જાય છે. આ ઉચ્ચ સ્થિતિમાં તેને નાશવંત ચીજોની ઓળખ થઈ જાય છે અને સંપૂર્ણ જગતને જ્ઞાનસ્વરૂપ બની પૂરી રીતે માપી લે છે. આમ ૐ ની માત્રા म् અને પ્રજ્ઞા વચ્ચેની ઐકયતાને સમજી म् ની ઉપાસના કરવી જોઈએ.

ૐ ની ચોથી માત્રા ँ ચંદ્રબિંદુ છે. તેને પરમાત્માનો ચોથો પાદ તુરીય કહે છે. જે રીતે ઓમકારની ત્રણેય માત્રાઓની બ્રહ્મના ત્રણેય પાદ સાથે એકતા છે, તે રીતે ૐ ની ચોથી માત્રા ચંદ્રબિંદુની બ્રહ્મના નિરાકાર ચોથા પાદ સાથે સમાનતા છે. આમ સમજીને જે પરમાત્માની સાધના કરે છે તે પરબ્રહ્મ પરમાત્મામાં પ્રવેશ પામી, પોતાની અંદર રહેલા આનંદમય કોષની ઓળખ પામી જાય છે. પછી તેનો આનંદ કાયમી બની જાય છે.

પરબ્રહ્મ પરમાત્મા અને તેમના નામનો મહિમા અપાર છે. તેમના ચાર પાદની કલ્પના તેમના સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ આ ત્રણેય રૂપોની તથા નિર્ગુણ નિરાકાર સ્વરૂપની એકતા દર્શાવવાનો છે.

ૐ સર્વસ્વ છે, તે ઈશ્વર પ્રાપ્તિ માટે અગત્યનું અંગ છે. ઈશ્વરને બહાર શોધવાની જરૂર નથી. તે તો આપણી અંદર જ બેઠેલો છે. ૐ એ જ બ્રહ્મનું સ્વરૂપ છે.

માંડૂક્ય ઉપનિષદની કારિકાઓ

આદિ શંકરાચાર્યના દાદા ગુરુ શ્રી ગૌડપાદાચાર્યજીએ માંડૂક્ય ઉપનિષદની સમજ માટે કારિકાઓ લખી તેમાં વિસ્તૃત વર્ણન કરી, જીવ, દેહ, આત્મા અને બ્રહ્મની સુંદર સમજ આપી છે.

બ્રહ્મમાંથી જ વિશ્વ ઉદ્‌ભવેલું છે. તેથી બધું જ બ્રહ્મ છે. આ દેખીતું દ્વૈત દેખાય છે તે સત્ય નથી, બધું જ અદ્વૈત છે. મનુષ્ય જીવનનું ધ્યેય જ બ્રહ્મને જાણવાનું છે. ૐ બ્રહ્મનું સ્વરૂપ અને વાચક છે. ૐ ની ચાર માત્રાઓ છે તેમ જ પરમાત્માના ચાર પાદ છે. તેમની ઐકયતા દ્વારા બધું જ બ્રહ્મ છે. તે સમજાવવાનો પ્રયાસ છે.

ૐની ચાર માત્રા	પરમાત્માના ચાર પાદ	જીવાત્માની સ્થિતિ
અ	વૈશ્વાનર	જાગૃત
ઉ	તૈજસ	સ્વપ્ન
મ્	પ્રાજ્ઞ	સુષુપ્તિ
ँ	બ્રહ્મ સ્વયં	તુરીય

આ ૐ ની ँ ચંદ્રબિંદુ અને આત્માની તુરીય અવસ્થાનું વર્ણન કરે છે. તેને જાણવાથી બધું જ જણાય છે. તુરીય અવસ્થા પામવા સાધકે પ્રયત્ન કરવાનો છે. તેના દ્વારા જ બ્રહ્મજ્ઞાન થાય છે અને બ્રહ્મને જાણી શકાય છે. અંતે હું જ બ્રહ્મ છું તેનો ખ્યાલ આવે છે.

આ જ્ઞાન સમજાવવા શ્રી ગૌડપાદાચાર્યે ચાર પ્રકરણમાં સુંદર વર્ણન કરી સમજાવ્યું છે.

૧. આગમ પ્રકરણ

૨. વૈતથ્ય પ્રકરણ (મિથ્યાપણું)

૩. અદ્વૈત પ્રકરણ

૪. અલાતશાંતિ પ્રકરણ

આગમ પ્રકરણ...

જીવ સૃષ્ટિમાં અટવાયેલો રહે છે તેથી તે બ્રહ્મને જાણી શકતો નથી. પરંતુ જયારે જ્ઞાન થાય છે ત્યારે અવિદ્યા દૂર થાય છે અને ખ્યાલ આવે છે કે આત્મા તો મારી અંદર જ છે, તથા બ્રહ્મજ્ઞાન થાય છે અને ખ્યાલ આવે છે કે આત્મા જ બ્રહ્મ છે "હું જ બ્રહ્મ છું"

જીવ માયામાં ભ્રમિત થઈ અજ્ઞાન, ભેદ અને વાસનાઓને કારણે બ્રહ્મથી દૂર થઈ જાય છે. આત્મજ્ઞાન થતાં આત્માના ચાર પાદને ૐ ની ચાર માત્રાઓ સાથે સુસંગતતા વડે તુરીય અવસ્થા પામે છે ત્યારે અહંકાર નાશ પામે છે. તેને ખ્યાલ આવે છે કે જગત મિથ્યા છે અને બ્રહ્મ જ સત્ય છે.

વૈતથ્ય પ્રકરણ (મિથ્યાપણું)

સ્વપ્નાવસ્થામાં માયાને કારણે જે કંઈ દ્વૈત દેખાય છે તે મિથ્યા છે કારણ કે તે બધું જાગૃત અવસ્થામાં દેખાતું નથી (દોરડું અને સાપ), જેથી અજ્ઞાનતાને કારણે જીવ પોતાને બ્રહ્મથી અલગ માને છે. હકીકતમાં દેહ અને આત્મા અલગ છે.

પંચમહાભૂતમાંથી બનેલો દેહ નાશવંત છે. જયારે આત્મા અજર, અમર, અવિનાશી ચૈતન્ય છે. તે જ બ્રહ્મ છે. આત્મા અને બ્રહ્મ એક જ છે. તેવી જ રીતે જીવ અને બ્રહ્મ પણ એક જ છે. માયાને કારણે બધું દ્વૈત એટલે અલગ અલગ દેખાય છે. હકીકતમાં બધું જ અદ્વૈત છે.

અદ્વૈત પ્રકરણ :

આત્મા, જીવ અને બ્રહ્મ એક જ છે. બ્રહ્મને જાણી લેવાથી બધું જ જાણી શકાય છે. જીવ અને જગત માયામાંથી ઉદ્‌ભવેલા હોવાથી દ્વૈત દેખાય છે. બધું જ બ્રહ્મમાંથી ઉદ્‌ભવેલું છે. જેથી બ્રહ્મ એક જ છે અને અદ્વૈત છે.

અજ્ઞાનતા અને અવિદ્યાને કારણે જીવ પોતાને કર્તા, ભોકતા સમજી બ્રહ્મથી અલગ માને છે. જે દ્વૈત દેખાય છે તે મિથ્યા છે. અદ્વૈત તત્ત્વ બ્રહ્મ જ સત્ય છે. આ જે જાણે છે, તે મોક્ષ પામે છે.

દ્વૈતમાં રમનારો જીવ અહંકારને કારણે ભટકયા કરે છે અને દુઃખી થાય છે. આ માટે બ્રહ્મજ્ઞાન જાણવું જરૂરી છે. બ્રહ્મજ્ઞાની પુરુષમાં દ્વૈતભાવ રહેલો નથી. તેમને બધું જ એકરૂપ અદ્વૈત સ્વરૂપ બ્રહ્મ સિવાય બીજુ કંઈ જ દેખાતું નથી. વૈરાગ્ય પેદા થાય છે.

અલાક શાંતિ :

સંસારથી દુઃખી થયેલા જીવાત્માને મુકત થવા માટે આત્મજ્ઞાન અને બ્રહ્મજ્ઞાન જાણવું જરૂરી છે. મનુષ્ય જ્યારે આત્માને ઓળખે છે ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે આત્મા અને બ્રહ્મ એક જ છે.

આત્મા અજર, અમર, અવિનાશી, વિકાર રહિત, શુદ્ધ ચૈતન્ય અને નિર્લેપ છે, પરમાત્માનો અંશ છે.

જ્ઞાન દ્વારા જીવાત્મા અદ્વૈત બ્રહ્મને જાણી, જીવ તુરીય સ્થિતિ અનુભવી શાંત થાય છે અને બ્રહ્મભાવને પામે છે.

આત્માના ચોથા પાદ તુરીય અને ૐ ની ચોથી માત્રા ँ ચંદ્રબિંદુ દ્વારા આત્મા અને બ્રહ્મની વચ્ચે ઐકયતા સમજતાં તેમની વચ્ચે અદ્વૈત છે, એક જ તત્ત્વ છે તે સ્પષ્ટ સમજાય છે.

છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્

આ ઉપનિષદ્ તલવકાર બ્રાહ્મણ અંતર્ગત આવેલું છે. તે આઠ અધ્યાયમાં વર્ણવવામાં આવેલું છે. તેમાં પ્રથમ પાંચ અધ્યાય ઉપાસના સમજાવે છે. જયારે અંતિમ ત્રણ અધ્યાયમાં બ્રહ્મજ્ઞાનનું વર્ણન કરેલું છે.

અદ્વૈતના સિદ્ધાંત પ્રમાણે જીવ અવિદ્યાની ત્રણ શક્તિઓને કારણે દુઃખી થાય છે અથવા પરમાત્માથી દૂર રહે છે.

અશુદ્ધ અંતઃકરણ : જે નિષ્કામ કર્મથી શુદ્ધ થાય.

મનની ચંચળતા : જે ઉપાસનાથી શાંત થાય.

સ્વરૂપની વિસ્મૃતિ : જે જ્ઞાનથી દૂર થાય.

ઉપાસના એટલે શું ?

ઉપાસના એટલે સમજ પૂર્વકની ભક્તિ. શરીર અને આત્માની મુક્તિ માટે જ્ઞાન અને ભક્તિ વડે પરમાત્માની ઉપાસના કરી શકાય છે. ઉપાસના માટે મન અને શરીર મુખ્ય અંગ છે, તેની અસરો આત્મા ઉપર પડે છે. તેથી તેના બંધનોમાંથી આત્માને મુકત કરવા શાસ્ત્રોમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે યોગ્ય ઉપાસ્ય દેવની ઉપાસના કરવી જોઈએ.

ઉપાસના કોની કરવી જોઈએ ?

ઉપાસના કોની કરવી જોઈએ અને શા માટે કરવી જોઈએ, તે સમજાવ્યું છે. ઉપાસના તેની જ કરવી જોઈએ જે ઉત્તમ, ઉપયોગી, સહાયક, શક્તિદાતા અને શ્રેષ્ઠ હોય. ૐ ની ઉપાસના કરવી જોઈએ, જે ઉદ્‌ગીથ (શ્રેષ્ઠ) છે.

ૐ અને સૂર્ય બંને પરમાત્માના પહેલા પ્રતિનિધિ છે, જેથી સૂર્યની ઉપાસના ૐ એવું ઉચ્ચારણ કરીને કરવી જોઈએ. તે ઉપરાંત પરમાત્માના અન્ય પ્રતિનિધિઓ, જેવા કે ચંદ્ર, વૃક્ષ, નદી, પર્વત, સમુદ્ર, અંતરિક્ષ, આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જલ, પૃથ્વી, પ્રાણ, વાણી, ઋતુ, બળ, વિજ્ઞાન, અન્ન, સત્ય, આત્મા અને વિરાટ જગત, આ બધાબં જ પરમાત્માનાં વાચક અને શ્રેષ્ઠ છે. તેથી આ બધાં જ બ્રહ્મ છે તેમ સમજી તેમની ઉપાસના પણ કરી શકાય.

પરમાત્માની ઉપાસના કેવી રીતે કરવી ?

સમગ્ર બ્રહ્માંડ એ પરમાત્માના એક અંશની અભિવ્યકિત છે. તેમાંથી માનવ શરીર (વ્યષ્ટિ) અને વિશ્વ (સમષ્ટિ) ની રચના થઈ છે. વ્યષ્ટિમાં છે તે જ સમષ્ટિમાં છે. (પિંડે સો બ્રહ્માંડે) તેથી વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિ એક જ છે. આ જગત તેમના દ્વારા જ ઉત્પન્ન થયેલા હોવાથી તે જ બ્રહ્મ છે, તે જ ઉપાસ્ય દેવ છે તેમ સમજી પરમાત્માની ઉપાસના કરવી જોઈએ.

કોઈ પણ વ્યકિતમાં ઉત્પન્ન થતા વિકારો મનની ચંચાળતાથી ઉત્પન્ન થાય છે. મનના વિકારોનો નાશ કરવા અને સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે ઉપાસના જરૂરી છે. મન અને શરીર યોગી પુરુષના ધ્યાનમાં ભંગ કરનારાં પરિબળો છે. તે માટે ધ્યાન શ્રેષ્ઠ છે. તેનાથી મન શાંત અને એકાગ્ર થાય છે અને સ્થૂળ શરીરનાં બંધનોથી મુકત થાય છે. સતત ધ્યાનની ક્રિયા ચાલુ રાખવાથી મન શાંત અને એકાગ્ર થાય છે, તે સાથે ક્રમશઃ ઈન્દ્રિયો શાંત થઈ મનમાં સ્થિર થાય છે. ત્યારે સાધકને ખ્યાલ આવે છે કે ઈન્દ્રિયોના આનંદ કરતાં આત્મીય આનંદ ઘણો વધુ છે. સાધક જેમ જેમ ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં આગળ વધતો જાય છે તેમ તેમ મેરુદંડમાં આવેલા મૂલાધાર ચક્રમાં પડેલી કુંડલિની જાગ્રત થાય છે ત્યારે ધ્યાનની શ્રેષ્ઠ સ્થિતિ, જેને સમાધિ કહે છે તે અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. પછી પોતાની અંદર જ સ્વર્ગ રચાય છે અને આત્માના પ્રકાશની અનુભૂતિ થાય છે.

પૃથ્વીનો આધાર સૂર્ય છે. મનુષ્ય, પ્રાણી, વનસ્પતિ અને પૃથ્વી પરના દરેક જીવો સૂર્યમાંથી જ શક્તિ મેળવે છે. તેવી જ રીતે વાણી અને પ્રાણ પણ સૂર્યમાંથી જ શક્તિ મેળવે છે. વાણી પ્રાણ પર આધારિત છે. ઈન્દ્રિયો પ્રાણમાંથી શક્તિ મેળવે છે. આમ છેવટે બધાં જ સૂર્યમાંથી શકિત મેળવે છે. તેથી સૂર્ય ઉદ્ગીથ છે, શ્રેષ્ઠ છે, તે જ બ્રહ્મ છે. સૂર્ય પરમાત્મામાંથી શકિત મેળવે છે. માટે પરમાત્મા જ શ્રેષ્ઠ છે. તેથી પરમાત્માની જ ઉપાસના કરવી જોઈએ.

પરમાત્માને અલગ અલગ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. જેમ કે ૐ, પ્રણવ, ગાયત્રી, આત્મા, વૈશ્વાનર, પ્રાણ, બ્રહ્મ; આ બધાં જ પરમાત્માનાં જ સ્વરૂપો છે. આત્માના કોઈ પણ રૂપની પરમાત્મારૂપે ઉપાસના કરી શકાય. આમ પરમાત્મા વિશાળ, સર્વની અંદર અને સર્વવ્યાપી છે, જેથી તેમની જ ઉપાસના કરવી જોઈએ. આપણે દરેક ક્ષેત્રમાં શક્તિનો મૂળ સ્રોત શોધી તેની ઉપાસના કરવી જોઈએ.

ઉપાસના માટે સામગાનનું મહત્વ :-

ઉપાસના માટે સામગાનનું મહત્ત્વ સમજાવવામાં આવ્યું છે. સામ એટલે શુભ, સારું, મંગળ. ૐના આ સામગાન વડે પ્રકૃતિના પાંચ ભાગ - વૃષ્ટિ, જલ, ઋતુ, પશુ અને પ્રાણ જે કેવી રીતે લયબદ્ધ પ્રવૃત્ત થાય છે અને આપણને વાતાવરણ પૂરું પાડે છે તે સમજાવ્યું છે. તેથી સામ અને પ્રકૃતિનું મહત્ત્વ સમજીને પરમાત્માની ઉપાસના કરવાની છે. આ રીતે સામ સંબંધ વડે જે ઉપનિષદ્‌ને જાણે છે અને તેનું ગાન કરે છે તેને તે પ્રકારનું ફળ મળે છે.

મનુષ્ય જીવનનું પ્રયોજન પરમાત્મા પ્રાપ્તિનું છે. કારણ કે સૃષ્ટિના સર્જનકર્તા પરમાત્મા છે.

૧. વ્યષ્ટિના ચાર પાદ : વાણી, પ્રાણ, ચક્ષુ અને મન

૨. સમષ્ટિના ચાર પાદ : અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય અને દિશા

આ બંનેનો સમન્વય કરી શ્રેષ્ઠ જીવન બનાવી તેમની ઉપાસના વડે પુરુષાર્થ કરવાથી પરમાત્માને પામી શકાય છે.

ઉપાસના માટે જ્ઞાનનું મહત્વ :

ઉપાસના માટે ભૌતિક સમૃદ્ધિ કરતાં જ્ઞાનનું મહત્ત્વ વધારે છે. તે સમજાવવામાં આવ્યુ છે. જ્ઞાની પુરુષનું વર્તન એવું હોય જે પોતાના માટે નહીં પરંતુ તે હંમેશાં સમષ્ટિના હિત માટે વિચારતો હોય છે. તે સમજે છે કે વિરાટ જગત જ બ્રહ્મ છે. જે સતત પ્રકાશિત છે. તેને કાર્યબ્રહ્મ કહે છે. તેમાંથી બધું જ જ્ઞાન મળી રહે છે. માટે તેની જ ઉપાસના કરવાની છે. આમ પુરુષાર્થ વડે સમષ્ટિનું જ્ઞાન મેળવવાથી બ્રહ્મજ્ઞાન મળી શકે છે. દરેક વસ્તુ બ્રહ્મનો જ આવિર્ભાવ છે.

સમષ્ટિમાં આવેલી કોઈ પણ વસ્તુ વ્યષ્ટિ કરતાં જુદી નથી, તે એકબીજાથી ભિન્ન નથી, અદ્વૈત જ છે. આમ સમજી જે પંચાગ્નિ વડે પરમાત્માની ઉપાસના કરે છે અને જેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ હોય, તે દેવયાન માર્ગે જઈ બ્રહ્મલોકને પામે છે. જયારે જેમનું અંતઃકરણ શુદ્ધ નથી તે સ્વર્ગ-નરકમાં જાય છે અને ફરી પૃથ્વી પર જન્મ લે છે તથા જન્મ મરણના ચક્રમાં ભમ્યા કરે છે.

ઉપાસના જ્ઞાન અને ભકિત વડે થઈ શકે છે. જેનું મન શુદ્ધ, નિખાલસ, નિઃસ્વાર્થ અને પરોપકારી હોય, કોઈના પ્રત્યે વેર-ઝેર કે ઘૃણા ન કરે અને સર્વ પ્રત્યે પ્રેમભાવ, લાગણી રાખે. તેમજ કોઈ પણ વસ્તુ પ્રત્યે આસક્તિ ન રાખે, અને મન સતત પ્રભુમાં રાખે તો જ તેની ભક્તિ ફળે. બીજો માર્ગ છે જ્ઞાન માર્ગ જેમાં સંપૂર્ણ જ્ઞાન વડે ધ્યાન-યોગ કરવાથી અવિદ્યા દૂર થાય અને શ્રેષ્ઠ સ્થિતિને પામી શકાય છે.

અગ્નિવિદ્યા અને બ્રહ્મવિદ્યાનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. અગ્નિવિદ્યા સકામ કર્મનું વર્ણન કરે છે જ્યારે બ્રહ્મવિદ્યા નિષ્કામ કર્મનું વર્ણન કરે છે. સકામ કર્મ કરનારને મૃત્યુનો ભય હોય છે માટે નિષ્કામ કર્મ કરવું જોઈએ. આપણી ઈન્દ્રિયો બહિર્મુખી છે તેનો સંયમ કરી જે માણસ આત્માના પ્રભાવમાં રહે છે તે દૈવી ગુણ ધરાવે છે. જ્યારે જે વ્યકિત ઈન્દ્રિયોના પ્રભાવમાં રહે છે તે આસુરી ગુણો ધરાવે છે. આ બંને ગુણો આપણી અંદર જ રહેલા છે. આમ દેવ અને અસુર આપણી અંદર જ આવેલા છે. તેમની વચ્ચે જે યુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે તે પણ આપણી અંદર રહેલા ગુણ પ્રમાણે જ છે. માટે જ આપણી ઈન્દ્રિયો સારાં અને ખરાબ કાર્યો કરે છે, પરંતુ તેને પ્રભુ તરફ વાળવામાં આવે તો તે શ્રેષ્ઠ કાર્યો કરે છે. કોઈ પણ સાધકે આત્મભાવમાં રહી સંયમ-પૂર્વક પરોપકારી જીવન જીવવું જોઈએ, આત્મા શક્તિશાળી છે.

જે શ્રેષ્ઠ પુરુષ યજ્ઞશેષ એટલે બધાને જમાડીને જમે છે, તે અર્થાત્ સમષ્ટિના તમામ જીવો અને પંચમહાભૂતની (પર્યાવરણની) કાળજી લે છે તે જ સાચું જીવન છે. તે જ ઉપાસના છે. જયારે જે લોકો પોતે ઉપાર્જિત કરેલાં સંસાધનો ફકત પોતાના જ આનંદ પ્રમોદ માટે વાપરે છે તે પાપી છે.

સત્યકામ ગુરુની આજ્ઞા પ્રમાણે જંગલમાં જાય છે અને પ્રકૃતિ પાસેથી ઘણું જ્ઞાન મેળવી બ્રહ્મજ્ઞાની બને છે. ઋષિ તેને સમજાવે છે કે બ્રહ્મજ્ઞાન મેળવવાનો આપણો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. જ્ઞાન માટે કોઈના પર નિર્ભર રહેવાની જરૂર નથી. જો આપણે પ્રકૃતિનો ઝીણવટભર્યો અભ્યાસ કરીએ તો કોઈ પણ વ્યક્તિની મદદ વિના પણ સમષ્ટિમાંથી બ્રહ્મજ્ઞાન મળી શકે છે. તે માટે પુરુષાર્થ જરૂરી છે. જે વ્યક્તિ બ્રહ્મવિદ્યાને આત્મસાત્ કરી લે છે અને પરમાત્મા સાથે પોતાની જાતને જોડી દે છે તેને સંસારના કોઈ પરિબળો અસર કરતાં નથી.

બ્રહ્મલોકમાં પરમાત્માનો પ્રકાશ સૂર્યના પ્રકાશ કરતાં અનેકગણો હોય છે, કારણ કે સૂર્ય પણ શક્તિ તો પરમાત્મામાંથી જ મેળવે છે.

સામાન્ય માણસ ધર્મ કે સંપ્રદાયનો સહારો લે છે, ત્યાં તેણે સત્ય ઉપદેશ અને સાચું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. સાચા સંતો અને જ્ઞાની પુરુષો માણસોને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી મદદ કરે છે. લોકો આડંબર કે અંધશ્રદ્ધા તરફ દોરાઈ, ભય અને લોભને માટે ભક્તિ કરે તે સાચી ભક્તિ નથી. મનના વિકારોનો નાશ કરવા અને સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા વૈરાગ્યભાવ જાગવો જરૂરી છે. પોતાની શક્તિઓ પ્રબળ બની ઈશ્વરાભિમુખી થવી જોઈએ, તે માટે ઉપાસના જરૂરી છે.

"જીવના બ્રહ્મ સાથેના ઐકયનું ચિંતન એ સર્વોચ્ચ ઉપાસના છે"

(આપણે ૧ થી ૫ અધ્યાયમાં ઉપાસનાનો અભ્યાસ કર્યો હવે ૬ થી ૮ અધ્યાયમાં બ્રહ્મજ્ઞાન સમજીશું. બ્રહ્મજ્ઞાન સમજાવવા મુખ્ય વિષયોને અલગ તારવી વિગતવાર સમજાવ્યા છે)

બ્રહ્મજ્ઞાન : બ્રહ્મજ્ઞાન સમજાવતાં પહેલા ઋષિ જ્ઞાન, સંસ્કાર, પ્રાણ, બ્રહ્મચર્ય, જીવ અને આત્માનું વર્ણન વિગતવાર સમજાવે છે.

જ્ઞાન : સત્તા કે ભૌતિક સમૃદ્ધિ કરતાં જ્ઞાન શ્રેષ્ઠ છે. તે શાંતિ આપે છે. તે પરાવિદ્યા દ્વારા જીવનને શ્રેષ્ઠ અને સમૃદ્ધ બનાવે છે. તે રાજા અને રૈકવના ઉદાહરણ વડે સમજાવે છે. રૈકવ રાજા કરતાં જ્ઞાની હોવાથી તેને શ્રેષ્ઠ સ્થાન આપવામાં આવે છે.

સંસ્કાર : વ્યક્તિની જ્ઞાતિ, જાતિ કે જન્મ કરતાં સંસ્કાર શ્રેષ્ઠ છે. તે સમજાવવા માટે જબાલા અને તેના પુત્ર સત્યકામનુ ઉદાહરણ આપીને સમજાવે છે. બધું વારસાગત (જન્મ જાત) નહીં પણ સ્વભાવગત છે, તેની સમજ આપે છે. કોઈ પણ જાતિનો માણસ હોય પરંતુ સહજ સ્વભાવથી તેના સંસ્કાર ઉચ્ચ હોય તો તે માણસ ગમે તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તે શ્રેષ્ઠ જ્ઞાની બની શકે છે. આ માટે સત્ય જ્ઞાન શું છે તે જાણવું મહત્ત્વનું છે.

પ્રાણ : પ્રાણ જીવન ટકાવી રાખવા માટે બહુ જ અગત્યનો છે. તે પરમાત્મામાંથી આવે છે અને પાંચ ભાગમાં વિભાજિત થઈ શરીરનું સંચાલન કરે છે.

મનુષ્ય જયારે ભોજન કરે છે ત્યારે તેની અંદર રહેલા વૈશ્વાનરને એટલે પાંચ પ્રાણને અલગ અલગ રીતે આહુતિ આપે છે. તેની સંતુષ્ટિ થતાં તેને અનુરૂપ વ્યષ્ટિ, સમષ્ટિ અને સ્થાન બધાં જ તૃપ્ત થાય છે.

(પ્રાણને વિગતવાર પ્રશ્ન ઉપનિષદમાં સમજાવ્યો છે.)

બ્રહ્મચર્ય : બ્રહ્મચર્યનું પાલન અને તેની વિસ્તૃત સમજ આપતાં કહે છે, બ્રહ્મચર્ય એટલે બ્રહ્મમાં વિચરનાર વ્યક્તિ જે સતત બ્રહ્મના વિચારોમાં જ રહે છે, તે બ્રહ્મચર્ય પાળે છે.

જીવ : પુરુષે ખાધેલું અન્ન જળ સાથે પાચન થયા બાદ તેમાંથી રસ બને છે તે રસમાંથી લોહી ... લોહીમાંથી માંસ ....માંસમાંથી મેદ ......મેદમાંથી અસ્થિ ..... અસ્થિમાંથી મજ્જા.... અને મજ્જા માંથી વીર્ય બને છે. તેમ જ સ્ત્રીમાં તે રજ બને છે. રજ સાથે વીર્ય મળી જાય છે, તેથી નવો જીવ દેહ ધારણ કરી વાસનાઓને લીધે જન્મ મરણના ચક્રમાં ભમ્યા કરે છે. આ દેહ નાશવંત છે પરંતુ આત્મા અમર છે.

જીવાત્મા દેહ છોડી તેનાં કર્મો અને વાસનાઓ અનુસાર દેવયાન માર્ગે કે પિતૃયાન માર્ગે ગમન કરે છે. જે વ્યકિત વાનપ્રસ્થ અને સંન્યાસ આશ્રમમાં હોય, આશ્રમનું કર્તવ્ય પૂર્ણ કરે અને જેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ હોય, જે નિષ્કામ કર્મ કરે છે અને મૃત્યુ સમયે કોઈ પણ વાસના રહેતી ન હોય તેનો જીવ દેવયાન માર્ગ દ્વારા બ્રહ્મલોકમાં જાય છે. પરંતુ જે વ્યક્તિ આજીવન સકામ કર્મોમાં પ્રવૃત્ત રહે છે અને

જેમનું અંતઃકરણ શુદ્ધ નથી તેમજ કામનાઓ અને વાસનાઓથી મન ઘેરાયેલું છે તે પિતૃયાન માર્ગે જઈ ફરી પાછો પૃથ્વીલોક પર કર્મ પ્રમાણે જન્મ લે છે. તેનો મોક્ષ થતો નથી.

આત્મા : આત્મા સૂક્ષ્મ અને ચૈતન્ય છે. તે જ્યારે દેહમાં પ્રવેશે છે ત્યારે દેહ ચૈતન્ય અનુભવે છે આ દેહને ટકાવવા અન્નની જરૂર છે. જીવવા માટે પ્રાણની જરૂર છે. મૃત્યુ સમયે બધી જ ઈન્દ્રિયો પ્રાણમાં અને પ્રાણ આત્મામાં લીન થઈ જાય છે, માટે જ આત્મા શ્રેષ્ઠ છે.

આત્મા પરમાત્મામાંથી આવેલો છે. તે પાછો પરમાત્મામાં ભળી જાય છે. જેથી આત્મતત્ત્વ જ સત્ય છે. આત્મા પરમાત્માનો અંશ હોવાથી તેની ક્ષમતાની કોઈ મર્યાદા નથી. આત્મા જ શરીરમાં શક્તિનો સ્રોત અને ચૈતન્ય શક્તિ છે. આત્મા પાપરહિત, મૃત્યુરહિત (અજન્મા), શોકરહિત, ભૂખરહિત, તરસરહિત, ઘડપણ વગેરે વિકારોથી રહિત છે. તે સત્ય કામનાવાળો અને સત્યસંકલ્પ વાળો છે. તેને જાણવો જોઈએ.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ''હું'' કહે છે તે "હું" જ આત્મા છે તેને ઓળખવા આત્મજ્ઞાન જરૂરી છે. જેમ કે હું જોઉં છું. હું ખાઉ છું, હુ સૂંઘું છું. હું બોલું છું, હું સાંભળું છું, હું મનન કરું છું તે જ આત્મા છે. તે ઈન્દ્રિયો વડે જોઈ શકાતો નથી.

સર્વ પ્રાણીઓમાં રહેલો આત્મા એક જ છે. છતાં તે સ્વરૂપે જુદો જુદો દેખાય છે. આ આત્મા દેહથી પર છે, છતાં તે અજર, અમર, અવિનાશી, સૂક્ષ્મ શક્તિ સ્વરૂપ છે. જ્યારે આ જડ શરીર પંચમહાભૂતમાંથી બનેલું નાશવંત છે.

બ્રહ્મજ્ઞાન : આ સમગ્ર સૃષ્ટિનું સર્જન પરમાત્માએ જ કર્યું છે. તેમણે ઉપાદાન (સામગ્રી) રૂપે રહીને પોતાની અંદરથી જ આ સૃષ્ટિનો કેવી રીતે ક્રમશઃ આવિર્ભાવ કર્યો છે તે સમજાવ્યું છે. પરમાત્મામાંથી પંચમહાભૂત, સૂક્ષ્મ અંતઃકરણ અને ચૈતન્ય આત્માના સંયોજનથી આ દેખાતું વિશ્વ અને મનુષ્યની રચના કરી છે. આત્મા અનાદિ હોવા છતાં કેવી રીતે શરીર બદલે છે તે સમજાવ્યું છે. જ્યારે મૃત્યુ થાય છે ત્યારે આત્મા અંતઃકરણ અને વાસનાઓ સહિત દેહ છોડીને જાય છે. અને પોતાના

કર્માનુસાર નવો દેહ ધારણ કહે છે. આમ વારંવાર શરીર બદલે છે. જ્યારે અંતઃકરણ શુદ્ધ થઈ જાય છે પછી જન્મ લેવો પડતો નથી, તે બ્રહ્મમાં ભળી જાય છે. દેહ અને આત્મા બંને અલગ છે.

માનવ શરીર (વ્યષ્ટિ) અને વિશ્વ (સમષ્ટિ) એક બીજા સાથે જોડાયેલાં છે, તેમાંથી અનેક વસ્તુઓની રચના થાય છે. આ બધું પરમાત્માના એક અંશમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે આત્મા પણ પરમાત્માનો જ અંશ છે. બધું એક જ છે, અદ્વૈત છે.

બ્રહ્મજ્ઞાન જાણવા માટે પરા અને અપરા વિદ્યાને જાણવી જરૂરી છે. તે બંનેનો સમન્વય જરૂરી છે. એક વખત બ્રહ્મજ્ઞાન જાણી લે તો કોઈ પરિબળો તેને અસર કરી શકતાં નથી કે તે વિચલિત થતો નથી અને શાંતિપૂર્વક આનંદમાં રહી શકે છે. બ્રહ્મ મનોમય, પ્રાણમય, પ્રકાશસ્વરૂપ અને પ્રજ્ઞાસ્વરૂપ છે. આ જગત બ્રહ્મ છે. આત્મા પણ બ્રહ્મ છે, હું પણ બ્રહ્મ છું અને બ્રહ્મ જ સત્ય છે.

આ દેખીતું વિશ્વ છે તે પરબ્રહ્મનો માત્ર એક અંશ જ છે. પરબ્રહ્મ તો નિરાકાર અને વિશાળ છે. માટે ભૌતિક જીવનનું ગમે તેટલું જ્ઞાન મળે તો પણ તે પરબ્રહ્મના એક અંશનું જ જ્ઞાન છે તેમનું સત્ય જ્ઞાન તો ફકત બ્રહ્મવિદ્યામાંથી જ મળી શકે, પરમાત્માએ સૃષ્ટિની રચના માટે જેટલાં તત્ત્વો બનાવ્યાં તે તમામ તત્ત્વોનું ક્રમશઃ બ્રહ્મનો કેવી રીતે આવિર્ભાવ થયો તે સમજાવે છે.

નામથી વિશેષ તેજોમય વાણી છે, તેની બ્રહ્મ તરીકે ઉપાસના કરવી જોઈએ. વાણીથી શ્રેષ્ઠ મન છે, જેથી મનની ઉપાસના કરવી જોઈએ.

અન્ન પણ બ્રહ્મ છે, તેનો શ્રેષ્ઠ ભાગ તે મન છે. આમ ક્રમશઃ શ્રેષ્ઠ તત્ત્વો બતાવ્યાં છે તેમની બ્રહ્મ તરીકે ઉપાસના કરવી જોઈએ.

મન, સંકલ્પ, ચિત્ત, ધ્યાન, વિજ્ઞાન, બળ, અન્ન, જળ, તેજ, આકાશ, સ્મરણ, આશા, પ્રાણ અને સત્ય. તેવી જ રીતે શ્રદ્ધા, નિષ્ઠા, કૃતિ, સુખને પણ જાણવાં જોઈએ. જગતમાં બધી જ વસ્તુઓ તેજ, જળ અને અન્નથી બને છે, તે બધાંનું મૂળ બ્રહ્મમાં છે.

બ્રહ્મતત્ત્વ વિશાળ છે, ચારે બાજુ વ્યાપ્ત છે. બધું જ બ્રહ્મની અભિવ્યક્તિ છે. મનુષ્ય અવિદ્યાને કારણે પરમાત્માના પ્રયોજનની વિરૂદ્ધ વર્તન કરીને દુ:ખી થાય છે. પરમાત્માએ મનુષ્યને વિવેક આપ્યો છે. તેથી બ્રહ્મજ્ઞાન જાણી, વૈરાગ્ય દ્વારા આ જીવનમાં અને પરલોકમાં પણ શ્રેષ્ઠસ્થાન કે મોક્ષ મેળવી શકાય છે.

જો મનુષ્ય એવું સમજી જાય કે આત્મા મારા હૃદયમાં છે તો તેને માટે બધે જ સ્વર્ગ બની જાય છે. આ આત્મા છે તે જ અમૃત છે, આનંદ છે, અભય છે અને એ જ બ્રહ્મ છે. આ જ્ઞાન થતાં મનુષ્યને મૃત્યુ, શોક જરા કે વ્યાધિ રહેતાં નથી. તે પાપરહિત, કામનારહિત, વાસનારહિત બની આનંદમાં રહે છે, પછી આત્માને કોઈ જ બાહ્ય પરિબળો અસર કરતાં નથી. આપણને શક્તિ અને ચૈતન્ય આપનાર આત્મા છે. તે આપણા હૃદયમાં અંતર્યામી તરીકે બેઠેલો છે. તેનો સાક્ષાત્કાર કરવાની જરૂર છે. તેની ઉપાસના જ્ઞાન વડે કરવાથી ખ્યાલ આવે છે કે "હું જ આત્મા છું" "હું જ બ્રહ્મ છું"

મોક્ષ : આત્મામાં રહેલી કામનાઓ જેવી કે સ્ત્રી, અન્ન, વસ્ત્રો જેવા બાહ્ય વિષયોની કામનાઓને કારણે સત્ય કામનાઓ પ્રાપ્ત થતી નથી. જ્યાં સુધી દેહભાવ કાયમ છે ત્યાં સુધી દુ:ખનો નાશ થતો નથી. તેમ જ સાચા આનંદનો અનુભવ થતો નથી. જયારે કામનાઓ અને વાસનાઓનો નાશ થાય છે ત્યારે જ દેહભાવ નષ્ટ થાય છે, કોઈ મોહ રહેતો નથી. ત્યારે સત્ય સ્વરૂપમાં (આત્મભાવમાં) સ્થિર થઈ જાય છે અને બ્રહ્મલોકને પામે છે, તેને ઉત્તમ પુરુષ કહે છે. આમ આત્મા જ બ્રહ્મ છે. બ્રહ્મમાં વિચરનારો બ્રહ્મલોકને જ પ્રાપ્ત કરે છે, તેનો મોક્ષ થઈ જાય છે. જે ભૂતોની ઉત્પત્તિ અને વિષયને તેમ જ વિદ્યા-અવિદ્યાને જાણે છે, તે શ્રેષ્ઠ છે તેને બ્રહ્મજ્ઞાની કહેવાય છે.

મૃત્યુ : જ્યારે માણસ મૃત્યુ પામે છે પછી તે કોઈ જ ક્રિયા કરી શકતો નથી અને શરીર ઠંડુ પડી જાય છે. આપણા અસ્તિત્ત્વનો આધાર આત્મતત્ત્વમાં રહેલો છે. જે ક્ષણે આત્મતત્ત્વ નીકળી જાય એટલે કે મૃત્યુ થાય એ જ ક્ષણે આ શરીર બીજા પંચમહાભૂતો જેવું જ નિશ્ચેતન બની જાય છે અને સડવા લાગે છે.

નાડીઓ : મનુષ્યનું જયારે મૃત્યુ થાય છે ત્યારે તેનો જીવ કેવી રીતે જાય છે ? કઈ નાડીમાંથી જાય છે. તે તેની વાસનાઓને આધીન છે.

માનવ શરીરમાં હજારો નાડીઓ છે. તેમાં મુખ્ય ત્રણ નાડીઓ છે. ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા. બ્રહ્મજ્ઞાની પુરુષ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે તેનો જીવ સુષુમ્ણા નાડી દ્વારા બ્રહ્મરંધ્રમાંથી સીધો બ્રહ્મલોકમાં જાય છે. જ્યારે સામાન્ય માણસનો જીવ અન્ય નાડી દ્વારા સ્વર્ગે કે નર્કમાં જાય છે અને ફરી પૃથ્વી પર જન્મ લેવા આવે છે અને જન્મ મરણના ચક્રમાં ફર્યા કરે છે.

અંતમાં પરમાત્માની વ્યાપકતા અને સૂક્ષ્મતા ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવી છે.

વ્યાપકતા : મીઠાનો ગાંગડો પાણીમાં નાખવામાં આવે તો તે પાણીમાં ઓગળી જાય છે, દેખાતો નથી પરંતુ પાણી ચાખતાં ખારું લાગે છે. તેવી જ રીતે પરમાત્મા આ સૃષ્ટિમાં વ્યાપક હોવા છતાં દેખાતા નથી પરંતુ તેમની અનુભૂતિ થાય જ છે.

સૂક્ષ્મતા : વડનો ટેટો નાનો હોય છે તેમાં અનેક દાણા હોય છે. તેમાંથી વડનું વૃક્ષ વિકસી શકે છે,આમ બીજની સૂક્ષ્મતામાં પણ વડ છુપાયેલો છે તેવી જ રીતે પરમાત્મા પણ સૂક્ષ્મ હોવા છતાં તે સૃષ્ટિનું સર્જન કરવા માટે સર્વસમર્થ અને સક્ષમ છે.

બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ્

આ ઉપનિષદ્ શુકલ યજુર્વેદમાંથી તારવેલું છે. બૃહદ્ એટલે મોટું અને આરણ્યક એટલે વનમાં રહેનાર.

અધ્યાય – ૧

પરમાત્માએ સૃષ્ટિનું સર્જન કેવી રીતે કર્યું છે ? તેનું વર્ણન કરી શક્તિના પ્રતીક ઘોડાના ઉદાહરણ વડે એક જ શક્તિ વડે સૃષ્ટિનું સંચાલન થાય છે તે સમજાવ્યું છે. આત્મા, અંતઃકરણ અને પંચમહાભૂત વડે મનુષ્યની રચના કરી, તેમાં ત્રણગુણ વડે વૈવિધ્ય કેળવ્યું. મનુષ્યમાં ઈન્દ્રિયો સારાં કાર્યો કરવા મૂકી પરંતુ વિકારો વડે તેને વિંધી નાખવામાં આવી, જેથી જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસોનું સર્જન થયું.

દરેકની અંદર આત્મા રહેલો છે જે શ્રેષ્ઠ છે. તેને બ્રહ્મ માનવો જોઈએ. તેને મૃત્યુ પહેલાં જાણવો જોઈએ. જ્યારે જ્ઞાન થાય છે ત્યારે તેને કોઈ પ્રકારનો ભય રહેતો નથી.

દરેક માણસને વ્યવસ્થા જાળવવા માટે તેની ક્ષમતા પ્રમાણે ચાર વર્ણમાં વિભાજિત કરીને કાર્યની વ્યવસ્થા ગોઠવી. મનુષ્ય સારું જીવન જીવે તેવું આયોજન કર્યું છે. પરમાત્માએ સમષ્ટિના સંચાલન માટે પણ વ્યવસ્થા ગોઠવી છે. ઋતુઓ અને દિવસ - રાતની વ્યવસ્થા કરી છે. પંચમહાભૂતનું શુદ્ધિકરણ થાય તેવી સ્વચાલિત વ્યવસ્થા કરી છે જેથી હવા, પાણી અને અન્ન શુદ્ધ મળે. વધુ અન્ન પેદા કરી જીવ વહેંચીને ખાય અને સુખે રહે તે માટે માણસને વિવેક આપ્યો છે.

જીવન કેમ જીવવું તે અગત્યનું છે, તે તેના સ્વભાવ પર આધાર રાખે છે. જેની ઈન્દ્રિયો બહિર્મુખ હોય છે તે વિષયોને જોઈ આસુરી ગુણો પેદા કરે છે. જ્યારે ઈન્દ્રિયો અંતર્મુખી હોય છે ત્યારે સારા ગુણો પેદા કરી દૈવી ગુણો ધરાવે છે. મનુષ્યને જીવન જીવવા માટે ઘણી વસ્તુઓની જરૂર પડે છે. તે માટે મહેનત કરવી જોઈએ, એકબીજા સાથે હળીમળીને પ્રેમથી રહેવું જોઈએ.

દરેક મનુષ્યમાં આત્મા જ શ્રેષ્ઠ છે અને કાયમી છે. તેથી દેહ કરતાં આત્માને વધુ મહત્ત્વ આપવું જોઈએ. દરેક મનુષ્યે મૃત્યુ પહેલાં આત્મા દ્વારા બ્રહ્મને જાણી લેવા જોઈએ.

ત્રણ લોક : મનુષ્યલોક, પિતૃલોક અને દેવલોકની સમજ આપી છે :

મનુષ્યલોક : એટલે મૃત્યુ સુધીનું જીવન જીવવા માટે પુત્ર દ્વારા ભૌતિક જરૂરિયાતો મેળવી શકીએ, ઈચ્છાઓ પૂર્ણ કરી શકીએ અર્થાત્ પુત્ર દ્વારા મનુષ્યલોક જીતાય.

પિતૃલોક : એટલે કે માતા - પિતા - બાળકો - પત્ની વગેરેનું પાલન પોષણ કરવું. માતા-પિતાની ઈચ્છાઓને પૂર્ણ કરવી. આપણાં કર્મ દ્વારા પિતૃલોક જીતાય છે.

દેવલોક : શ્રેષ્ઠ પુરુષોનો લોક. શ્રેષ્ઠ પુરુષોના અનુભવોનો ઉપયોગ કરીને પોતે જ્ઞાન દ્વારા શ્રેષ્ઠ જીવન જીવી દેવલોકને જીતી શકાય છે.

બ્રહ્મલોક : જ્યારે માણસને બ્રહ્મજ્ઞાન થાય છે ત્યારે શાંત, સંયમી, સહનશીલ બને, મન એકાગ્ર થાય, સહુને આત્મા સ્વરૂપે જુએ. તેનામાં વાસનાઓ, આસક્તિ, મોહ અહંકાર રહેતાં નથી અને અંતઃકરણ શુદ્ધ બની જાય છે. પાપ અને પુણ્યને સમાન ગણે છે, પાપ રહિત થાય છે. તે નિષ્કલંક બની પૂર્ણતાને અનુભવે છે ત્યારે બ્રહ્મજ્ઞાની બને છે. આ મનઃ સ્થિતિને બ્રહ્મલોક કહે છે.

જગત નામ, રૂપ અને કર્મનું બનેલું છે. જેના વડે આત્મા ઢંકાઈ જાય છે, જેથી આત્માને જોઈ શકાતો નથી. ફકત નામ અને રૂપવાળા જગતને જ જોઈ શકીએ છીએ, પરંતુ વાણી એ નામનું મૂળ છે, આંખ એ રૂપનું મૂળ છે, જયારે શરીર એ કર્મનું મૂળ છે. આ ત્રણે અલગ અલગ દેખાતાં હોવા છતાં તે બધાં એક જ આત્માનાં રૂપ છે.

પ્રજાપતિએ પૃથ્વી અને માણસની રચના કરી પછી વાણી અને મન ઉત્પન્ન થયાં. તેમના સંયોગ વડે વિશ્વ ઉત્પન્ન થયું. દરેક મનુષ્યે પ્રગતિ કરવા આ જગતમાં જ રહી, મૃત્યુને જીતી, મોક્ષ પામવાનો છે.

અધ્યાય - ૨

બ્રહ્મ નિરાકાર અને સર્વસમર્થ છે. આ વિશ્વમાં જે કંઈ દેખાય છે તે બધું જ બ્રહ્મ છે. તે બ્રહ્મના એક અંશમાંથી બનેલું છે. તે શકિતશાળી હોવા છતાં પૂર્ણ બ્રહ્મ નથી. જેથી ઉપનિષદ્કારોએ નેતિ ..નેતિ.. કહ્યું છે. તેના અસ્તિત્ત્વને જાણી શકાતું નથી માત્ર અનુભૂતિ વડે જ જાણી શકાય છે. બ્રહ્મ તત્ત્વ ચારે બાજુ વ્યાપેલું છે પરંતુ અતિસૂક્ષ્મ હોવાથી જોઈ શકાતું નથી. તેની અનુભૂતિ જ થાય છે.

પ્રાણ શરીરમાં વ્યાપ્ત છે, આપણા જીવનનો આધાર છે. તેની સાથે બધા દેવો (ઈન્દ્રિયો) મળીને કાર્ય કરે છે, જેને આધારે શરીર ટકી રહે છે. પ્રાણ એ બ્રહ્મનું નિરાકાર રૂપ છે અને શરીર તે બ્રહ્મનું સાકાર સ્વરૂપ છે. આત્મા, ઈન્દ્રિયો અને શરીરનું સંચાલન કરે છે, જે દરેકની અંદર રહેલો છે માટે આત્માને જ જોવો જોઈએ. તો દ્વૈત રહે નહીં. આ આત્મા જ અજર, અમર, અવિનાશી છે, તે મરતો નથી. પરંતુ એક જન્મમાંથી બીજા જન્મમાં જાય છે અને વાસનાઓ પ્રમાણે નવા જન્મમાં પોતાનો સ્વભાવ બનાવે છે.

વ્યક્તિ મૃત્યુ પહેલાં પરમાત્માને ન જાણે તો આ જન્મની તેની મહેનત નિષ્ફળ જાય છે. માટે પરમાત્માને પામવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

વેદની વિચારધારા પ્રમાણે એક જ બ્રહ્મતત્ત્વ અનેક સ્વરૂપે અભિવ્યકત થાય છે, જેના કારણે સૃષ્ટિ બને છે. આમ બધા એક બીજાનાં પૂરક છે. આપણા શરીરનાં દરેક અંગ કેવી રીતે સમષ્ટિ સાથે જોડાયેલાં છે તે મધુવિદ્યા વડે સમજાવ્યું છે.

જેમ મધમાખી અનેક ફૂલોમાંથી મધ લાવી મધપુડામાં ભેગું કરે છે, જે મધ મીઠું લાગે છે. મધુ બધાં ફૂલો સાથે અને બધાં ફૂલો મધુ સાથે પૂરક છે. તેવી જ રીતે પૃથ્વી પંચમહાભૂતો વડે બનેલી છે, છતાં તે પંચમહાભૂતોનું અધિષ્ઠાન છે માટે પૃથ્વી સર્વભૂતોનું મધુ (ઉપયોગી) છે અને સર્વભૂતો પૃથ્વીનાં મધુ છે. તેવી જ રીતે પૃથ્વીમાં જે તત્ત્વ છે તે જ આપણા શરીરમાં છે અને બંને એકબીજાનાં પૂરક છે, જેથી પૃથ્વી બધાને વહાલી લાગે છે.

પંચમહાભૂતમાં જે પુરુષ (આત્મતત્ત્વ) વસે છે. તે જ પુરુષ દરેક પ્રાણીમાં પણ રહેલો છે માટે તે બધાં પ્રાણીઓનો મધુ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તેજ બ્રહ્મ છે. આ આત્મા બધાં પ્રાણીઓનું મધુ છે અને બધાં પ્રાણીઓ આ આત્માનું મધુ છે. આ સૃષ્ટિના દરેક કણમાં રહેલું બ્રહ્મતત્ત્વ દેખાતું નથી પરંતુ તેને જાણવાની કે માણવાની જે વિદ્યા છે તેનું નામ મધુવિદ્યા છે. વ્યાવહારિક રીતે મધુવિદ્યાને સમજીએ તો આ સૃષ્ટિમાં જે કંઈ છે તેમાંથી સારું (મધુ) ગ્રહણ કરવું જોઈએ.

ટૂંકમાં એક જ બ્રહ્મતત્ત્વ પંચમહાભૂતમાં અને સર્વ જીવોમાં આત્મા રૂપે અભિવ્યકત થયેલ હોવાને કારણે બધું એક જ છે. એટલે વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિમાં જુદું જુદું દેખાતું હોવા છતાં દ્વૈત નથી. પરંતુ તેમની વચ્ચે અદ્વૈત પ્રવર્તી રહ્યું છે. આત્મા જ બધા પ્રાણીઓનો અધિપતિ છે, બધાં જ પ્રાણીઓનો રાજા છે. તે જ બ્રહ્મ સ્વરૂપે છે અને તે બધું જ જુએ છે.

અધ્યાય - ૩

સારું જીવન જીવવા માટે અગ્નિ અને વાણીનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. પ્રશ્નોનું મૂળ વાણીમાં રહેલું છે. તેમજ સફળતાનું શ્રેય પણ વાણીમાં છે. વાણી એ જ અગ્નિ છે. અને વાણીનું મૂળ જ્ઞાનમાં છે. જ્ઞાનને આધારે મોતનો ભય રહેતો નથી.

સ્વર્ગમાં જવાની સીડી મન છે. મનની ભૂમિકા વડે આપણી અંદર જ સ્વર્ગ કે નરક પેદા કરી શકાય છે. સ્વર્ગ જેવી કોઈ અલગ દુનિયા નથી. માટે મન જ શ્રેષ્ઠ છે, જે માટે કર્મ મહત્ત્વનું છે, જેવાં કર્મ તેવી સ્થિતિ.

જેવી રીતે યજ્ઞમાં ત્રણ પ્રકારની આહુતિ હોય છે. તેના દ્વારા જીવન યજ્ઞમાં યોગ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. જે આહુતિ પ્રકાશ સાથે સળગી જાય છે (તેલ, ઘી, કાષ્ઠ) તે શ્રેષ્ઠ છે. તેમ જે કર્મો જ્ઞાનને પ્રકાશિત કરે છે તે દેવલોક તરફ લઈ જાય છે. જે આહુતિ અવાજ અને ધુમાડો પેદા કરે છે. (દૂધ અને સોમની) તે મધ્યમ છે. આવા દેખાડો કરવાવાળાં કર્મો પિતૃલોક તરફ લઈ જાય છે. જે આહુતિ રાખ થઈ જાય છે, નીચે બેસી જાય છે તે કનિષ્ઠ આહુતિ છે. આવાં કર્મો હલકાં પ્રકારનાં હોય છે. તે આપણને પૃથ્વીલોકમાં પાછા લાવે છે.

બ્રહ્મ જ આત્મા સ્વરૂપ છે. આત્મા જ સૌના અંતરમાં પ્રાણરૂપે વસે છે, જેને ઈન્દ્રિયો વડે જોઈ કે જાણી શકાતો નથી કારણ કે તે ઈન્દ્રિયોને જાણનારો છે. તે જ સૌના અંતરમાં અંતર્યામીરૂપે વસેલો છે. તે પરલોક અને બધાં પ્રાણીઓને નિયમમાં રાખે છે. જે માણસ અંતર્યામીને જાણી લે છે તે બ્રહ્મને જાણે છે. તે સૂર્ય, પૃથ્વી, ઋતુઓ, બુદ્ધિ, સર્વપ્રાણીઓ અને વીર્યમાં રહેલો હોવા છતાં તેનાથી અળગો છે. પરંતુ બધાને નિયંત્રણમાં રાખે છે. તેને કોઈ જોઈ કે જાણી શકતું નથી પરંતુ તે સૌને જુએ છે, સાંભળે છે અને વિચારે છે. આ અવિનાશી તત્ત્વ બધે જ દેખાય છે, જે કશાથી લેપાતું નથી. જેને જાણ્યા વગર જે માણસ ચાલ્યો જાય છે તે દયાને પ્રાપ્ત છે અને જે આ બ્રહ્મને જાણી જાય છે તે બ્રહ્મવેત્તા છે.

પરમાત્માનાં બે સ્વરૂપ છે એક નિરાકાર પરબ્રહ્મ પરમાત્મા અને બીજું સાકાર સ્વરૂપ કાર્યબ્રહ્મ. પરમાત્માના વ્યકતરૂપને અશ્વ સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. અશ્વમેધ યજ્ઞ એટલે પરમાત્માની વિચારધારાને સામાન્ય માણસ સુધી પહોંચાડી તેને અવિદ્યામાંથી બહાર કાઢી પ્રભુ તરફ લઈ જવો. એટલે કે બ્રહ્મજ્ઞાન મેળવીને સંપૂર્ણપણે પરમાત્માના શરણે જનારને અશ્વમેધ યજ્ઞ કહે છે. તે બ્રહ્મજ્ઞાન મેળવીને દેવયાન માર્ગ દ્વારા બ્રહ્મલોકમાં જાય છે.

આ બ્રહ્મ દ્વારા બ્રહ્માંડની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. તેને નિયમસર ચલાવવા માટે જે વ્યવસ્થા ગોઠવવામાં આવી છે અને તેનું સંચાલન કરે છે તે દેવતાઓ છે. જેમને વસુ, રુદ્ર, આદિત્ય, ઈન્દ્ર અને પ્રજાપતિ મળી કુલ ૩૩ દેવતાઓ છે.

આ વિશ્વ એકબીજામાં ઓતપ્રોત થઈ તાણાવાણાની જેમ વણાયેલું છે. આ બધાંનું સંચાલન પરબ્રહ્મ કરે છે, તેને ઓળખવાનો છે. આ બ્રહ્મતત્ત્વ જ સમષ્ટિ અને વ્યષ્ટિમાં કેવી રીતે ઉપાદાન રૂપે રહેલું છે તે સમજાવ્યું છે આ બ્રહ્મતત્ત્વ જ સત્ય અને કાયમી છે. તેના સિવાયનું બધું જ નાશવંત છે.

અધ્યાય – ૪

પરબ્રહ્મ પરમાત્મા આપણી અંદર રહેલા છે. તેવી જ રીતે પંચમહાભૂત રૂપે આપણાં અંગો જેવાં કે ઈન્દ્રિયો, મન, પ્રાણ અને હૃદયમાં પણ રહેલા છે. તેથી આ બધાંને બ્રહ્મ સમજીને પૂજવા જોઈએ. તે આપણું રક્ષણ કરે છે. બ્રહ્મ આ બધાંને શક્તિ આપે છે, પ્રેરે છે. દરેક પ્રાણી હૃદયના આધારે જ ટકી રહે છે માટે હૃદય એ જ બ્રહ્મ છે. તેમ સમજીને જે તેની પૂજા કરે છે, તેનું તે રક્ષણ કરે છે.

આત્મા અને શરીરનો સંબંધ શું છે? આત્મા શરીર છોડીને કયાં જાય છે ? તેનું શું થાય છે? આત્મા તો અજર, અમર, અવિનાશી, નિરાકાર, સર્વસમર્થ છે. તે કદી જન્મ કે મૃત્યુ પામતો નથી. તે સ્વયંભૂ છે. તે ઘસાતો નથી, પકડાતો નથી, બંધાતો નથી, લેપાતો નથી, નાશ પામતો નથી કે તેને સુખ : દુ:ખ થતાં નથી. તે શરીરના દરેક અંગોમાં તેજરૂપે રહેલો છે. તે આ લોક કે પરલોકમાં ફરે છે. તે સ્વપ્ન સૃષ્ટિમાં ગમે ત્યાં ગમે તે સ્વરૂપે જાય છે. પરંતુ કશાથી લેપાતો નથી. તેને કોઈ આસક્તિ જેવું હોતું નથી. તે શોકરહિત, સજાગ હોય છે.

જ્યારે મનુષ્ય આયુના અંત સમયે નબળો પડી જાય છે, ત્યારે આત્મા જેમ જેમ બધાં જ અંગોમાંથી તેજના અંશો ખેંચી લે છે, તેમ તેમ બધાં અંગો ક્ષીણ થતાં જાય છે, પ્રાણરહિત બની જાય છે અને આત્મામાં ભળી જાય છે. પછી પ્રાણ આત્માને લઈને દેહ છોડી બહાર નીકળી જાય છે. તેની સાથે વાસનાઓ પણ જાય છે અને બીજું શરીર ધારણ કરે છે. આમ જીવાત્મા જન્મ - મરણના ચક્રમાં ભમ્યા કરે છે. જીવની અંતસમયની વાસના પ્રમાણે નવો જન્મ મળે છે. પાપ કરનાર નીચલી યોનિમાં જન્મ લે છે. આત્મા જ્યારે શરીર છોડે છે પછી શરીર કંઈ જ કરી શકતું નથી. તે નિશ્ચેત જડ સ્વરૂપ બની જાય છે. તેને બાળી નાખવાથી તે પંચમહાભૂતોમાં ભળી જાય છે. આમ આત્મા વારંવાર દેહ છોડે છે અને નવું શરીર ધારણ કરે છે. તે તેના કર્મ ફળ અને વાસનાઓ પર આધારિત છે. અહીં કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે દેહ અને આત્મા બંને અલગ છે.

જેઓ ફકત ભૌતિક જીવનમાં જ રચ્યાપચ્યા રહે છે અને અધ્યાત્મ જ્ઞાનની ઉપેક્ષા કરે છે તેઓ અંધકારમાં જાય છે. જીવ કર્મોના આધારે ફરી કર્મ કરવા જન્મ લે છે. પરંતુ જેમણે કામનાઓ ત્યજી દીધી હોય છે કે સંતોષાયેલી હોય છે, તેને આત્માને જાણવા સિવાય બીજું કશું મેળવવાની ઈચ્છા રહેતી નથી. તે શરીર છોડીને બ્રહ્મસ્વરૂપ બની બ્રહ્મમાં ભળી જાય છે અને અમર થઈ જાય છે.

આત્મા જ શકિતનો મુખ્ય સ્રોત છે. આત્મા જ પરમાત્મા છે. જયારે તેને ખ્યાલ આવે છે કે હું પોતે જ આત્મા છું પછી તેને શરીરનું મહત્ત્વ રહેતું નથી. તેને મૃત્યુ બાદ બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ થાય છે.

પરમાત્મા નિરાકાર, સર્વવ્યાપી અને સૂક્ષ્મ હોવાથી નરી આંખે જોઈ શકાતા નથી, માત્ર તેમની અનુભૂતિ જ થાય છે. આ સમગ્ર સૃષ્ટિ પરમાત્માના એક અંશમાંથી બનેલી છે, આ સિવાય બીજું કોઈ તત્ત્વ નથી. આ જે કંઈ દેખાય છે તે પરમાત્માની જ અભિવ્યકિત છે.

યાજ્ઞવલ્કય ઋષિએ તેમની પત્ની મૈત્રેયીની વિચારધારા સાંભળે છે. કે જે ધનથી મને અમરત્વ કે અમૃતતત્ત્વ પ્રાપ્ત ન થઈ શકે, તે ધન શા કામનું ? ઋષિ આપણને આત્મજ્ઞાન સમજાવે છે.

દરેક વ્યકિત આત્માને લીધે પ્રિય લાગે છે. અન્ય નો આત્મા જ તેનો મિત્ર કે શત્રુ લાગે છે. અવિદ્યાને કારણે જીવ પોતાને આત્માથી અલગ માને છે. તેમ જ આત્મા અને પરમાત્મા અલગ છે, તેવું માની દ્વૈતમાં જીવે છે તેથી તે દુઃખી થાય છે. પરંતુ આત્મજ્ઞાન થાય છે ત્યારે હું દેહ નહીં, આત્મા છું અને આત્મા એ જ પરમાત્મા છે. તે ખ્યાલ આવે છે ત્યારે તેને બધું અદ્વૈત છે તેનો ખ્યાલ આવે છે, તેવું જેને બ્રહ્મજ્ઞાન થાય છે તેને સર્વત્ર આત્મદર્શન થાય છે અને અંતે તે બ્રહ્મને પામી જાય છે. ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે સંસાર મિથ્યા છે, બ્રહ્મ જ સત્ય છે. જે કંઈ દેખાય છે તે બ્રહ્મમાંથી પરિણમ્યું છે અને અંતે બ્રહ્મમાં જ લીન થઈ જાય છે. ત્યારે આત્મજ્ઞાની પુરુષ બ્રહ્મજ્ઞાની બની મોક્ષને પામે છે. તેની પુત્રેષણા, વિત્તૈષણા અને લોકૈષણાનો અંત થાય છે.

આમ આત્માને ઓળખતાં તેની આસકિત અને કામનાઓ નષ્ટ થઈ જાય છે. તે જીવ અમર થઈ બ્રહ્મમય બની જાય છે, તેને પછી ફરી જન્મ લેવો પડતો નથી.

અધ્યાય – ૫

ૐ એ પૂર્ણ બ્રહ્મનું વાચ્ય સ્વરૂપ છે. જેમાંથી પૂર્ણ જગત ઉત્પન્ન થાય છે. તેને પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી કાઢી લઈએ તો પણ પૂર્ણ બ્રહ્મ જ બાકી રહે છે. તેવી જ રીતે ૐ પણ બધું જ છે માટે ૐ જ બ્રહ્મ છે, તે જ સત્ય છે.

બ્રહ્મની વાણીને જે અનુસરે છે તે સુખી થાય છે. સુખી થવા ઋષિ એકાક્ષર - દ્....દ્....દ્....થી સમજાવે છે. દ એટલે દમન કરો. ઈન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ કરો. ગમે તેટલી સમૃદ્ધિ હોય તો પણ જરૂર પૂરતો જ ઉપયોગ કરો, સાદું જીવો. દાન કરવું જોઈએ, સમૃદ્ધિને વહેંચીને જીવવું જોઈએ. અને જે માણસો શકિતશાળી છે તેમને દયા કરવા કહ્યું છે.

પાપોનો નાશ કરવા, દાન, દયા, તપ, યજ્ઞ અને ગાયત્રી મંત્ર વડે શુદ્ધ અને પવિત્ર થવાથી જીવન શ્રેષ્ઠ બને છે.

સત્ય એજ પરમાત્મા છે. તેની પ્રાપ્તિ કરવી હોય તો સત્યને અનુસરવું જોઈએ. જ્યારે સત્યની ઉપાસના કરતાં હોઈએ ત્યારે વચ્ચે આવતા વિક્ષેપો દૂર કરવા જોઈએ. તો જ પરમાત્માનાં દર્શન થાય.

પરબ્રહ્મ પરમાત્માનો એક અંશ કાર્યબ્રહ્મ રૂપે પ્રકાશિત થયેલો છે. આ સૃષ્ટિ પંચમહાભૂતમાંથી બનેલી હોવાથી દેખાય છે, તે પરિવર્તનશીલ છે. અવિદ્યાને કારણે આપણે પરમાત્માના વ્યકતસ્વરૂપમાં અટવાઈ જઈએ છીએ જેથી તેમના નિરાકાર સ્વરૂપને જોઈ શકતા નથી. માટે પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવા હોય તો આ વ્યકત જગતની માયામાંથી બહાર આવવું જોઈએ અને વૈરાગ્ય કેળવવો જોઈએ. એ જાણવું જરૂરી છે કે સાકારબ્રહ્મનું મૂળ નિરાકાર બ્રહ્મમાં રહેલું છે

અધ્યાય – ૬

ૐ શ્રેષ્ઠ અને ઉત્તમ છે તે જે જાણે છે તે સૌથી સારી વસ્તુને જાણે છે અને સારો બને છે. તેવી જ રીતે પ્રાણ પણ શ્રેષ્ઠ છે. પ્રાણ વગર ઈન્દ્રિયો કંઈ જ કરી શકતી નથી, કારણ કે તે પ્રાણમાંથી જ શકિત મેળવે છે.

જે લોકો સારાં કર્મ કરે છે, ભોગનો ત્યાગ કરે છે, નિષ્કામ કર્મ કરે છે તે મૃત્યુ પછી દેવયાન માર્ગે બ્રહ્મલોકમાં જાય છે. તે મોક્ષ પામ્યા પછી જન્મ લેતા નથી. જે લોકો સામાન્ય જીવન જીવે છે અને વાસનાઓથી ભરેલા હોય છે તે પિતૃયાન માર્ગે જઈ જન્મ - મરણના ચક્રમાં ભમ્યા કરે છે. જે લોકો હલકી કોટિનાં વિકામ કર્મો કરે છે તે ફરી નીચલી યોનિમાં જન્મ લે છે.

જુદી જુદી ઉપાસના દ્વારા ૐ - હવન, આહુતિઓ વડે યજ્ઞ, દાન, તપ વડે ઈચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. યજ્ઞ વિધિ કેમ કરવી, તેમાં મંત્રોચ્ચાર સાથે પૂજાની સામગ્રી, ધાન્ય કે ઔષધિઓ કયાં લેવાં અને અગ્નિમાં કેમ હોમવા તેનું મહત્ત્વ બતાવ્યું છે. મંત્રોચ્ચાર સાથે આહુતિ આપી સ્વાહા કરી હોમવાથી સિદ્ધિઓ મળે છે, ઈચ્છિત ફળ મળે છે.

ગૃહસ્થે યોગ્ય સમયે યોગ્ય આહાર લેવો, કયો આહાર કેવી રીતે મિશ્રણ કરી ખાવાથી ઈચ્છિત પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે પણ આહાર અને યજ્ઞ વિધિ જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. ઋતુ પ્રમાણે મંત્રોચ્ચાર વડે ગર્ભાધાન કરે તો વિદ્વાન, પ્રબળ, આયુષ્યવાન પ્રજા જન્મે છે.

પરમાત્મામાંથી બ્રહ્મા દ્વારા આવેલું બ્રહ્મજ્ઞાન માનવ જાતના ઉત્થાન માટે છે તે ગુરુએ તેમના શિષ્યને પ્રેમ અને લાગણીથી કોઈ અપેક્ષા કે ભેદભાવ વગર આપવું જોઈએ. શિષ્યે પણ ગુરુ પ્રત્યે શરણાગત ભાવથી પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખીને, બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીને જિજ્ઞાસાપૂર્વક આ જ્ઞાન મેળવવા તપ કરવું જોઈએ અને પોતે બીજાને આ જ્ઞાન આપવું જોઈએ. આમ પરંપરાની જાળવણી વડે જ્ઞાનનો પ્રવાહ ચાલુ રાખવો જોઈએ.

ૐ એ પૂર્ણ બ્રહ્મ છે, એ પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી આ પૂર્ણ જગત ઉત્પન્ન થાય છે. એ પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી પૂર્ણ જગત કાઢી લઈએ તો પૂર્ણ બ્રહ્મ જ બાકી રહે છે.

ૐ....શાંતિઃ.... શાંતિઃ.... શાંતિઃ

સંપૂર્ણ જીવન વડોદરાનો પરિચય

સંપૂર્ણ જીવન વિનામુલ્યે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન આપતી સંસ્થા છે, જ્યાં ઉપનિષદ્ (વેદ) બ્રહ્મસૂત્ર અને ગીતાના શ્લોકનું ગુજરાતી ભાષામાં સામાન્ય વ્યકિત સમજી શકે તેવી શૈલીમાં આધુનિક પદ્ધતિથી સંપૂર્ણ અભ્યાસક્રમનું આયોજનપૂર્વક જ્ઞાન આપવામાં આવે છે. સમયાંતરે શિબિરોનું પણ આયોજન કરવામાં આવે છે.

સાંપ્રત સમયમાં પરાવિદ્યાનું માળખું નહીંવત્ હોવાને કારણે આદિવાસી વિસ્તાર જેવી રીતે ભૌતિક નિરક્ષરતા દેખાય છે તેવી જ રીતે આધ્યાત્મિક અજ્ઞાનતા ચારેબાજુ પ્રવર્તી રહી છે. જેને કારણે સામાન્ય વ્યકિતમાં લઘુતાગ્રંથી દૂર થઈ શકેલ નથી. તેના ઉપાયરૂપે જરૂરી આધ્યાત્મિક શિક્ષકો તૈયાર કરવાનું કાર્ય સંપૂર્ણ જીવન દ્વારા શરૂ કરવામાં આવેલ છે. જિજ્ઞાસુ અને વિવેકશીલ ભાઈ - બહેનોને આ અભિયાનમાં જોડાઈજવા આમંત્રણ છે.

સંપૂર્ણ જીવન, વડોદરા

૩૬, અજિતનાથ સોસાયટી, પાણીની ટાંકી પાસે,
કારેલીબાગ, વડોદરા - ૩૯૦૦૧૮
ફોન : ૦૨૬૫ - ૨૪૬૪૮૫૯


ISBN 978-81-962983-4-0